

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
от «29» мая 2019 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
«05» июня 2019 г. № 317



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Пауэрлифтинг»**

**Возраст обучающихся:** 10 – 23 года

**Срок реализации программы:** 3 года

**составил программу:**

педагог дополнительного образования  
Хатанзейский Станислав Александрович

Г. Нарьян-Мар  
2019

## Содержание

Введение	с.3-5
<b>1. Нормативная часть программы</b>	
1.1. Организация учебно-тренировочного и воспитательного процесса	с.5-6
1.2. Основные задачи спортивно-оздоровительных групп	с.6
1.3. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	с.6-9
<b>2. Методическая часть программы</b>	
2.1. Организационно-методические указания	с.10-18
2.2. Учебно-тренировочный план	с.18
2.3. Планирование годовых циклов подготовки	с.18-23
2.4. Теоретическая подготовка	с.23-35
2.5. Воспитательная работа	с.35-40
2.6. Психологическая подготовка	с.40-45
2.7. Восстановительные средства и мероприятия	с.45-51
2.8. Инструкторская и судейская практика	с.51-52
<b>3. Практический материал</b>	
3.1. Общая физическая подготовка	с.52-53
3.2. Специальная физическая подготовка	с.54-56
3.3. Классификация упражнений, используемых в пауэрлифтинге	с.56-61
3.4. Методика планирования учебно-тренировочных нагрузок	с.61-65
3.5. Инструкторская и судейская практика	с.65-66
Приложение 1. Примерный годовой план-график	
Приложение 2. Разрядные нормативы	
Перечень информационного обеспечения	

## ВВЕДЕНИЕ

Программа по пауэрлифтингу разработана на основании следующих директивных и нормативных документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования спортивной направленности:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»; - Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»; - Приказ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам»; - Приказ Министерство спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660); -Закон НАО от 16.04.2014 № 12 – ОЗ «Об образовании в НАО»; - Устав ГБУ ДО НАО «ДС «Норд».

Весь учебно-тренировочный материал в программе рассчитан на спортивно-оздоровительный этап, что даёт возможность педагогам дополнительного образования пользоваться единой программой. Это позволяет также дать педагогам единое направление в учебно-тренировочном процессе - от обучающихся младшего школьного возраста до взрослого человека.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса троеборцев на различных этапах многолетней подготовки.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки и оздоровления обучающихся.

Однако, данная программа не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса. Различные условия, например, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств, а также

индивидуальные особенности обучающихся могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Программа составлена в соответствии с основными задачами «ОСДЮСШОР по тяжелой атлетике», которыми являются:

- оздоровление обучающихся;
- развитие силовых возможностей;
- методическая работа по общефизической подготовке спортивного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- оказание помощи ДЮСШ в развитии вида спорта, а общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по спорту.

В процессе многолетней спортивно-оздоровительной подготовки решаются следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие обучающихся, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд субъектов РФ.
3. Подготовка инструкторов и судей по пауэрлифтингу.
4. Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

Образовательная программа состоит из трех частей:

1) В нормативной части излагаются: порядок комплектования спортивно-оздоровительных групп, основные задачи спортивно-оздоровительных групп, параметры зачетных требований по основным разделам спортивно-оздоровительной подготовки. Расчетно-плановая часть включает учебно-тренировочный план и планы-графики расчета учебно-тренировочных часов по спортивно-оздоровительной подготовке.

2) Методическая часть программы включает учебно-тренировочный материал по основным видам спортивно-оздоровительной подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по этапам подготовки; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также по организации психологической подготовки и проведению восстановительных мероприятий.

3) Практический материал содержит классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе силового троеборья, содержание общей физической и специальной подготовки; методические приемы, используемые в тренировках

начинающих спортсменов; методики планирования нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе, а также примерные планы тренировок.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО И ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ**

Комплектование спортивно-оздоровительных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с обучающимися, осуществляется администрацией и педагогическим советом организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную подготовку.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из числа желающих заниматься пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу.

Минимальный возраст зачисления в группы начальной подготовки - 10 лет, в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями (СанПиН 2.4.4. 1251-03, приложение №2).

На этап спортивно-оздоровительной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний.

В таблице 1 установлен режим учебно-тренировочной работы в организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную подготовку, утвержденный педагогическим советом.

#### **Режим учебно-тренировочной работы**

Таблица 1

Этап подготовки	Период обучения	Минимальное количество обучающихся в группе	Режим учебно-тренировочной работы (часы в неделю)	Возраст обучающихся
-----------------	-----------------	---	---	---------------------

Спортивно-оздоровительный	Весь период	12	6	7 – 23 (включительно)
---------------------------	-------------	----	---	--------------------------

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, объяснений, консультаций педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы обучающихся, по расписанию, утвержденному администрацией организации;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для обучающихся;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, методических пособий, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- проверка знаний, умений и навыков в процессе «прикидок», соревнований, повседневных наблюдений, устного опроса;
- инструкторская и судейская практика.

Кроме того, воспитанники спортивно-оздоровительных групп обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания педагога дополнительного образования по отработке отдельных элементов техники.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участии воспитанников в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

## **1.2. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНЫХ ГРУПП**

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи работы на каждом этапе подготовки.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие; обучение техники основных (базовых) упражнений; формирование интереса к пауэрлифтингу; воспитание моральных и волевых качеств; развитие двигательных качеств; приобретение опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков

работы в качестве помощника тренера и судьи; возможно выполнение нормативов юношеских и спортивных разрядов.

### **1.3. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании учебно-тренировочного плана и годового графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий на 37 недель

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение инструкторской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях воспитанники знакомятся с развитием физкультурного движения, пауэрлифтинга, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях воспитанники овладевают техникой выполнения соревновательных, вспомогательных и подводящих упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годовой цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. У пауэрлифтеров нет соревновательных периодов.

Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени между соревнованиями около месяца. Поэтому в пауэрлифтинге непосредственную подготовку к соревнованиям называют предсоревновательным периодом.

В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Спортсмены-пауэрлифтеры выступают в соревнованиях или осуществляют «прикидки» в троеборье в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или «прикидки» необходимо снижение учебно-тренировочной нагрузки.

В отделениях спортивно-оздоровительной подготовки по пауэрлифтингу должны быть следующие документы планирования и учета работы:

1. По планированию:
  - годовой план работы

- план комплектования групп
- учебная программа
- учебный план
- план - график учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки
- план работы на месяц
- календарный план спортивно-массовых мероприятий
- расписание занятий

## 2. По учету:

- журнал учета групповых занятий
- дневники тренировки спортсменов
- протоколы соревнований
- книга регистрации рекордов
- отчеты педагогов в конце каждого календарного года

Процесс многолетней тренировки спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров;

- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в учебно-тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

- непрерывное совершенствование в спортивной технике;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;

- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и



последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка обучающихся строится с учетом:

- правильной постановки очередных спортивно-оздоровительных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической подготовленности;
- основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности.
- основных принципов распределения учебно-тренировочных нагрузок в годичном цикле.
- закономерностей развития и становления спортивной формы;
- календаря спортивных соревнований.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки пауэрлифтеров, его распределение на этапе спортивно-оздоровительной подготовки; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Педагог дополнительного образования обязан:

- осуществлять дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности воспитанников средствами пауэрлифтинга и всесторонней силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить воспитанников с правилами техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей воспитанников и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением воспитанниками медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы воспитанников и принимать меры по сохранению ее контингента в течение этапа подготовки;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов подготовки исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности воспитанников, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных воспитанников;
- организовывать участие воспитанников в соревнованиях по пауэрлифтингу, а также в других спортивно- массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить учебно-тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать безопасный проход воспитанников на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебно-тренировочных занятий.

Воспитанники обязаны:

- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии педагога;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение педагогу дополнительного образования;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий.

## **2.1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Учебный материал программы представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости

от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревнований ведущих спортсменов прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими пауэрлифтингу как виду спорту, общая - средствами других видов спорта. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебно-тренировочные материалы по теории и методике пауэрлифтинга и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: учебно-тренировочные, воспитательные и оздоровительные. Учебно-тренировочные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ пауэрлифтинга, овладения двигательной культурой приседа, жима лежа, становой тяги, основными принципами подготовки к соревнованиям. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях воспитанники овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров учебно-тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают различные элементы техники, тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями, многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности спортсменов по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по пауэрлифтингу и другим видам спорта.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, это могут быть прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещение для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки и имитация соревновательных упражнений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии обучающихся. Равные права и единые требования к обучающимся облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку обучающихся. Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных составляющих и применение систем подводящих упражнений. Польза этого метода несомненна, и применяют его не только в процессе обучения, но и в тренировке, когда нужно отшлифовать отдельные детали упражнения. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями. Обучать соревновательным упражнениям целостным методом считается нецелесообразным, поскольку неизбежны ошибки. Однако этот метод может применяться при обучении несложным упражнениям, например

приседаниям. Этот метод можно использовать также при обучении спортсменов, обладающих хорошей координацией движений и общей физической подготовкой.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет, используются формы двигательной и зрительной наглядности.

В дальнейшем ведущая роль контроля движения переходит к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств (табл.№4).

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)** **Таблица 4**

Возрастные периоды	Двигательные качества						
	Абсолютная становая сила	Быстрота движения	Скор.-силовая	Выносливость			
Статич. силовая (сгибат.)				Динамич. силовая (сгибат.)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (наклоны вперед)	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Мальчики</b>							
7-8		++++					
8-9	++	++++				++++	
9-10		++	++				++++
10-11						++++	
11-12					++++		
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
<b>Девочки</b>							
7-8	++	++++	++	+++			++
8-9	++	++++			+++	++	
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	++++	++++	+++	+++	++++	+++	
11-12	+++		++++	++++	++++	++++	+++
12-13					+++		
13-14		++++					+++

14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

*Примечание: ++- Критические периоды низкой чувствительности. +++ Критические периоды средней чувствительности. ++++- Критические периоды высокой чувствительности.*

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростно-силовых качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций, бесед, с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний воспитанников. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Владение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления,

разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Учебно-тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего занятия): организация воспитанников, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: гимнастические упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов; имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Задачи основной части (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные. Основная тренировка идет со средними и большими весами.

Задачи заключительной части (10% времени занятия): приведение организма воспитанников в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания педагога на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со

штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциалом к достижению высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья - не должно быть никаких проблем с сердечно-сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

### **Общие методические положения тренировок в силовом троеборье**



Современные спортсмены достигли высоких силовых показателей в пауэрлифтинге, однако это не даёт оснований говорить о наличии детально разработанной методической системы учебно-тренировочных занятий.

Основной концепцией специальной силовой подготовки обучающихся любой квалификации на всех этапах является поднимание неопредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей обучающегося, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1) Отдельное учебно-тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей учебно-тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

2) Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

3) В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощений упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

4) После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные, локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

5) Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

6) На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

7) Учебно-тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один - два, в исключительных случаях — три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума (более 90%). Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество

подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления!) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 75-85% от веса в предыдущей тренировке.

8) Наиболее оптимальным по продолжительности является 6-дневный тренировочный микроцикл.

9) Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.

10) Оперативным показателем эффективности учебно-тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1 -2 тренировочных мезоциклов.

11) Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки).

12) Улучшение спортивных результатов в силовом троеборье должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием.

13) Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя "копировать" тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

14) Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим троеборцам следует тренироваться три раза в неделю.

15) Для более опытных спортсменов эффективна, так называемая, раздельная тренировка, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

## **2.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Учебный план строится из расчета 37 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки и предусматривает увеличение объема часов на

специальную физическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

### **2.3. ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДИЧНЫХ ЦИКЛОВ ПОДГОТОВКИ**

Процесс многолетней тренировки обучающихся должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преобладание задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Рациональная подготовка обучающихся строится с учетом:

- правильной постановки очередных учебно-тренировочных задач, исходя из преобладания в многолетнем плане и годовых циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической подготовленности;
- основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности.
- основных принципов распределения учебно-тренировочных нагрузок в годовом цикле.
- закономерностей развития и становления спортивной формы;
- календаря спортивных соревнований.

Исходя из научно-методических рекомендаций с целью достижения оптимального прогресса в спортивно-технических показателях следует постоянно варьировать величину

отягощения штанги при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса и в циклах подготовки.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения учебно-тренировочных занятий на определенном этапе подготовки.

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.** Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

Длительность этапа – весь период. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным учебно-тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной квалификации. На этом этапе прививается любовь к избранному виду спорта, выявляются индивидуальные особенности новичка. ОФП на этом этапе должно отводиться до 60% всего времени.

Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу.

Таким образом, система многолетнего учебно-тренировочного процесса имеет единую для всего периода спортивно-оздоровительного этапа цель – оздоровление обучающихся и планомерный рост спортивно - технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих.

Многолетняя тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге делится на два этапа. На первом этапе длительностью в среднем от 6 до 8 лет происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных достижений. Практика показала, что если обучающийся стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства.

Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ - отношение месячного среднетренировочного веса к результату в троеборье, (%)). Учитывая практический опыт и имеющиеся сведения, можно рекомендовать три основных варианта ежегодного прироста объема нагрузки на 6-летний период (например, при исходном годовом объеме 7000 подъемов штанги (ПШ): при 10% прирост составит 7700, 8470, 9320, 10250, 11370 и 12 510 ПШ; при 20% - 8400, 10 080, 12 000, 14 400, 17 360 и 20 820 ПШ; при 30% - 9100, 11 830, 15 380, 20 000, 26 000 и 33 800 ПШ. Естественно, что в практике в зависимости от индивидуальных особенностей атлетов могут встречаться и комбинированные варианты прироста объема учебно-тренировочной нагрузки. Например, в первые годы тренировки приросты больше, а в последующие - меньше.

Второй этап многолетнего учебно-тренировочного процесса характеризуется относительной стабилизацией годового объема учебно-тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. На этом этапе между интенсивностью и результатом в сумме троеборья обнаружена прямая связь, в то время как между объемом и результатом такой связи нет. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по годам подготовки - лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении учебно-тренировочного процесса.

Периодизацию учебно-тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки обучающихся показывает, что более успешно прогрессируют те атлеты, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки обучающихся.

Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспособлять организм атлета, его способности и возможности к определенным условиям внешней

среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени.

С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие троеборцы используют в учебно-тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 5-10 % интенсивности (у штангистов 2-5%), что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении учебно-тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

Таким образом, при реализации плана по КПШ необходимо самое серьезное внимание уделять оптимальному уровню интенсивности нагрузки. Если атлет не справляется с нагрузкой, то лучше уменьшить ее объем, но ни в коем случае не снижать оптимальную для каждого этапа интенсивность. Особенно это относится к упражнениям, составляющим основную нагрузку (отягощения должны составлять 70-80%). Организация учебно-тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

**В подготовительном периоде** воздействие должно быть направлено на развитие скоростно-силовых (и иных физических) качеств, главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3 раза в неделю. Объем нагрузки у новичков составляет не более 1200 ПШ в месяц. Далее объем прогрессивно увеличивается: вплоть до 1200, 1400, 1600, 1800, 2000 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90—100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) — около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

***В предсоревновательном периоде*** основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной учебно-тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10—14 дней до стартов; уменьшается количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Объем нагрузки у новичков и у атлетов с небольшим стажем снижается (по сравнению с подготовительным периодом) за месяц до соревнований.

***Переходный период.*** Перерыв в занятиях со штангой более чем две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3—4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренированности.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главными подводящие упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

*Примерные планы-графики распределения учебных часов для пауэрлифтеров по этапам подготовки указаны в Приложении 1.*

## **2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебно-тренировочный материал распределяется на весь годичный цикл занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст воспитанников и излагать материал в

доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом и др.

#### Программа теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.
6. Основы техники выполнения упражнений пауэрлифтинга.
7. Методика обучения пауэрлифтеров.
8. Методика тренировки пауэрлифтеров.
9. Планирование учебно-тренировочных занятий.
10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
11. Психологическая подготовка.
12. Общая и специальная физическая подготовка.
13. Правила соревнований, их организация и проведение.
14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.
15. Зачетные требования по теоретической подготовке.

#### **2.4.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ.**

##### Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства.

Комитеты по физической культуре и спорту - органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультуры,



спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

#### **2.4.2. КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Роль тяжёлой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

#### **2.4.3. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О СТРОЕНИИ И ФУНКЦИЯХ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ НА ОРГАНИЗМ ВОСПИТАННИКОВ.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги.

#### **2.4.4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.**

##### Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня троеборца.

Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца. Специальное спортивное питание. Виды диет. Сбалансированное питание, особенности питания в предсоревновательной подготовке, а также во время соревнований.

## **2.4.5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА.**

### Для всех спортивно-оздоровительных групп

Понятие о врачебном контроле и его роли для троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставный аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему.

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные при занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Факторы, повышающие риск травматизма. Страховка и самостраховка. Действия при возникновении первых признаках наступления травмы. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

## **2.4.6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.**

### Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга - причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антрометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения - один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Виды технического исполнения упражнения, преимущества и недостатки. Технические приемы преодоления «мертвой точки» на примере анализа видеозаписей ведущих спортсменов. «Чистота» технического исполнения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

#### **2.4.7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

#### **2.4.8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Спортивная тренировка - как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, субмаксимальные, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Тренировочное занятие - как основная форма занятий. Части тренировочного занятия. Разновидности тренировочных занятий. Эмоциональность тренировочного занятия.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма. Мотивация как составляющая часть тренировки.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

Зарубежные и отечественные методики тренировок. Методические приемы: «пирамида», контрольная тренировка, «марафон», методика «суперподхода», «круговая»

тренировка, «составной» подход. Традиционная методика подходов, методика волнообразной интенсивности.

#### **2.4.9. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов.

Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект тренировочного занятия. Внесение коррективов в планы в зависимости от уровня работоспособности, самочувствия.

Документы планирования тренировочной работы: программа, тренировочный план, годовой график тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник обучающегося. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке. Анализ выполненных планов, выявление недостатков, корректировка.

#### **2.4.10. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп.

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований. Признаки переутомления.

#### **2.4.11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Понятие о психологической подготовке. Спортивная деятельность как условие совершенствования не только физических, но и психологических, нравственных качеств человека. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Индивидуальный подход к воспитанникам в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.

Психологическая готовность к соревнованиям: адекватная самооценка возможностей, мобилизованность, психологическая устойчивость.

Влияние коллектива и педагога на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.

Значение мотивации при занятиях спортом.



#### **2.4.12. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Общая и специальная физическая подготовка троеборцев и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

#### **2.4.13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Порядок ведения протоколов соревнований, регламент приема заявок весов.

Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований.

Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании.  
Итоговые протоколы и подведение итогов.

#### **2.4.14. МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: для занятий пауэрлифтингом, тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

#### **2.4.15. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля.

Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Правила выполнения приседания, жима лёжа и становой тяги.

Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца,

Ведение дневника спортсмена. Значение психологической подготовки.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании.

Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки.

Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств обучающихся.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы.

Основные приемы самомассажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации.

Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Значение спорта в деле укрепления мира между народами.

Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о травмах и оказании первой помощи.

Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки.

Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований.

Средства и методы развития отдельных психических качеств обучающихся.

## **2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Многолетний учебно-тренировочный процесс направлен не только на достижение высоких спортивных результатов. Ее цель значительно шире. Совместный труд педагога и спортсмена должен привести прежде всего к воспитанию высоких моральных и волевых качеств.

Воспитательная работа со спортсменами как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета.

Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требований и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь данными принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах состоит в том, что педагог имеет для нее то время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия. Кроме того, в учебно-тренировочном сборе или спортивно-оздоровительном лагере он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями спортсменов.

Педагог должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами, создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов.

Во время проведения спортивно-оздоровительных лагерей используются следующие формы воспитательной работы: собрания команды, лекции и беседы о международном положении, митинги, участие в субботниках, встречи-отчеты с шефскими и другими трудовыми коллективами, встречи с ветеранами войн, труда и спорта.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с учебно-тренировочным процессом. Так, например, длительный выезд на культурно-массовые мероприятия (экскурсия, посещение театров, выставочных залов, и др.) во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая сама по себе представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Однако для воспитания нравственных качеств, поведения,

работа со спортсменами, должна проводиться систематически и целенаправленно на всех этапах многолетней спортивно-оздоровительной подготовки.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог дополнительного образования, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи учебно-тренировочного процесса и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие — способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

При занятиях со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивно-оздоровительной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивно-оздоровительной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих воспитанников.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающихся — выражение положительной оценки их действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающихся.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающихся. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у обучающихся, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение обучающихся к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для их состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающихся. В коллективе обучающийся развивается всесторонне — нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности педагога дополнительного образования. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся. При подготовке обучающихся следует знать, что воспитательная работа — это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### ***Виды воспитания:***

Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

Спортивно-оздоровительное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, стремления к преодолению трудностей, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, выдержки и самообладания, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

### ***Воспитание спортивного коллектива:***

- варианты взаимодействия коллектива и личности обучающегося;
- повышение знаний педагога о коллективе;
- формирование личности обучающегося;
- изучение обучающегося как члена коллектива;
- изучение спортивной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом — изучение педагогом личностных свойств обучающихся, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения обучающихся.

### ***Средства, методы и формы воспитательной работы***

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, интернет, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, телепередачи, культурно-массовые мероприятия, совет ветеранов спорта.

### ***Содержание воспитательной работы***

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.

- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию и здоровому образу жизни.
- 4) Стремление педагога быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.

### ***Недопустимы в воспитательной работе***

- 1) Ограждение обучающихся от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация педагогов.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к обучающимся.
- 6) Отсутствие помощи руководства педагогическому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

## **2.6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки обучающихся - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств обучающегося может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на педагога ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки обучающихся воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к обучающемуся, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общей психологической подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающихся.



### **2.6.1. ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Педагоги должны воспитывать обучающихся в духе нравственных принципов. Педагог формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении учебно-тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки, настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок, смелость и самообладание при выполнении упражнений, связанных с риском, решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований, стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и спортивно-оздоровительной тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы. Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других обучающихся.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и выступлений конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);

- комплексные специализированные восприятия (чувство «штанги», чувства «веса» чувство ритма выполнения упражнения» и др.);

- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация обучающимся об особенностях развития их свойств личности и групповых особенностей команды;
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.;
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения;
4. Морально-психологическое просвещение обучающихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений;
5. Личный пример педагога и ведущих атлетов;
6. Воспитательное воздействие коллектива;
7. Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения учебно-тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований, организация шефства производственных и других коллективов;
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства;
9. Постепенное осознание повышения трудности учебно-тренировочных заданий и уровня нагрузок;
10. Создание жестких условий учебно-тренировочного режима;
11. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс-ситуаций с применением методов секундирования.

## **2.6.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность обучающегося, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе,

оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

**Общая психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям** осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

**Специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям** предполагает решение трех психолого-педагогических задач:

- формирование установки, адекватной возможностям обучающихся;
- обеспечение необходимого уровня психической напряженности (мобилизованности);
- создание необходимого уровня устойчивости.

Для решения этих задач, в непосредственной подготовке могут применяться отдельно и в комплексе следующие приемы: идеомоторная тренировка, различные варианты аутогенной тренировки (например, саморегуляция дыхания), метод отвлечения, метод самоприказа, метод сосредоточения внимания, анализ неудачных попыток в соревнованиях, специальные формы разминки (например, «соревновательная разминка», выполнение упражнений в неблагоприятных условиях), проводится моделирование условия предстоящих соревнований, применяются приемы секундирования в ходе контрольных тренировок и др.

Овладение данными приемами, применение их в определенной системе в процессе непосредственной подготовки и закрепление в процессе учебно-тренировочных занятий являются важными психологическими задачами. Решение их во многом предопределяет надежность выступления обучающегося в ответственных соревнованиях.

#### **Управление нервно-психическим восстановлением обучающихся**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после учебно-тренировочных, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

### **2.6.3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

**На этапе спортивно-оздоровительной подготовки** основной упор в занятиях учебных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к педагогу, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

**В подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

**В предсоревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

**В переходном периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления обучающихся.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции обучающихся.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности обучающихся, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психологической специальной готовности обучающихся.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность пауэрлифтера.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки обучающихся.

## **2.7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности воспитанников необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма обучающихся.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- 1) педагогические,
- 2) естественные и гигиенические,
- 3) психологические,
- 4) медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, на уровне высшего спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих атлетов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме педагога, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

### **Педагогические средства восстановления**

К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию учебно-тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния обучающегося.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой, создание положительного эмоционального фона и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим обучающихся и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они включают в себя:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона). Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося;

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и учебно-тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах спортивно-оздоровительной тренировки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и педагогом в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей обучающегося, условий и материальной базы.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного учебно-тренировочного занятия и различных по длительности спортивно-оздоровительных тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование спортивно-оздоровительной тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения, способствующее восстановлению имеет ОФП. ОФП должно способствовать расширению функциональных возможностей, освоению более высокой специальной нагрузки, и ни в коем случае не приносить ущерб специальной подготовке.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления.**

К данным средствам относятся:

- 1) рациональный режим дня
- 2) правильное, то есть калорийное и сбалансированное питание
- 3) естественные факторы природы

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам воспитанников (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Питание обучающегося должно быть строго подчинено определенному режиму. В период напряженных спортивно-оздоровительных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки с повышенной биологической активностью).



Определенным образом можно использовать питание для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. Выезды на лоно природы, экскурсии должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий.

### **Психологические средства восстановления.**

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу обучающихся очень высока. Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление, что способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных организациях возрастает роль педагога в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости обучающихся.

### **Медико-биологические средства восстановления.**

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия,

баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и др.

Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной (сауна) банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности обучающихся.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж т.д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный (по зонам Захарьина-Чеда) и точечный. Точечный массаж по существу аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела.

Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок кремов и т.д.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемию тканей (финалгон, гимнастол, эфкамон и др.), другие снимают отек, воспаление (лазонила, гирудина, гепариновая, лиотон гель и др.).

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и, прежде всего: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме, адаптогены, обладающие способностью к ускорению процессов восстановления.

К такого рода препаратам относятся, например, настойки женьшеня, китайского лимонника, элеутерококк, и т.п., используются также различные препараты калия (оротат калия, панангин, аспаркам), глютаминовая кислота, гаммалон и др.

Применение лекарственных препаратов для ускорения восстановления требует от врачей большой осторожности. Дело в том, что подчас совсем нелегко провести грань между веществами, ускоряющими восстановление, и категорически запрещенными допингами.

Используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечиваемое естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья

спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит прежде всего от задач стоящих перед обучающимся, и от его индивидуальных особенностей.

## **2.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одной из задач организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную подготовку, является подготовка воспитанников к роли помощника педагога, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач можно начинать на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Воспитанники должны научиться вместе с педагогом и самостоятельно проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения воспитанников к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на спортивно-оздоровительном этапе необходимо научить воспитанников самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в роли ассистента, судьи, секретаря.

### 3. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую подготовку воспитанников, контрольно-переводные испытания, восстановительные мероприятия, инструкторскую, судейскую практику и участие в соревнованиях по календарному плану.

К общей физической подготовке относятся общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

К специальной физической подготовке относятся разновидности специальных упражнений пауэрлифтинга, которые способствуют развитию и совершенствованию физических качеств пауэрлифтеров и техники выполнения упражнений.

#### 3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех спортивно-оздоровительных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию,

упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на гимнастическом козле;
- на брусьях;
- на перекладине
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

- для не умеющих плавать - овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих

## **3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **3.2.1. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ)**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

**ТЯГА.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

### **3.2.2. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).**

Для всех спортивно-оздоровительных групп:

#### **Приседание.**

Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

#### **Жим лежа.**

Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление,

амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

#### **Тяга.**

Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

#### Для всех упражнений в пауэрлифтинге.

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

### **3.2.3. КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА.**

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

### **3.2.4. РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.**

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

**Приседание.** Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с

широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

**Жим лёжа.** Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**Тяга.** Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съёмы.

### **3.3. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.**

Известно, что в силовом троеборье применяются в основном те же упражнения, со штангой, что и тяжелой атлетике, для которой уже разработали научно-обоснованные классифицированные упражнения основанные на принципах, предложенных теорией физического воспитания для всех видов спорта. Однако силовое троеборье по сравнению с тяжелой атлетикой имеет существенное отличие не только по спортивной технике, но и по методике подготовки, в связи, с чем этот вид спорта развивает специфическую силу характерную для «пауэрлифтеров».

*Таблица 7*





Согласно классификации в тяжелой атлетике, применительно к силовому троеборью в первую группу входят соревновательные упражнения. Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье и тяга становая.

В значительной степени упражнения второй группы близки по своей координации к первой группе, кроме того, все они выполняются с большим отягощением, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений являются основными в подготовке обучающихся, т.е. если одновременно влияют как на развитие специфических, физических качеств, так и на совершенство технического мастерства обучающихся в соревновательных упражнениях.

В третьей группе упражнений будет концентрироваться дополнительные развивающие упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь, гантелей и других отягощений.

Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие, из-за своеобразной структуры техники, если выполняются с относительно небольшим весом (отягощением), отсюда развиваемая при этом мощность сравнительно невелика.

Упражнения рассматриваемой группы по техническим параметрам могут значительно отличаться от структуры соревновательных упражнений. В связи с этим развивающие упражнения служат дополнительным средством в подготовке обучающихся.

Таким образом, в целях более объективной оценки и учета учебно-тренировочного процесса, воздействия испытываемого организма обучающегося в результате упражнений первой и второй группой, их нагрузку надо считать основной, а нагрузку третьей группы дополнительной.

Сравнительно, основные и дополнительные нагрузки должны учитываться и анализироваться отдельно.

### **Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге.**

#### ***Упражнения основной нагрузки.***

Упражнения для приседаний.

##### Группа 1

Приседание соревновательное - со штангой на спине.

##### Группа 2

Приседание со штангой на спине с одной остановкой.

Приседание со штангой на спине на скамейку.

Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.

Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.

Приседание со штангой на груди.

Приседание со штангой на груди на скамейку.

Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.

Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

##### Группа 3

Жим лёжа - соревновательный (хват 70-81см.)

##### Группа 4

Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).

Жим лёжа, хват средний (50-60см.).

Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).

Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).

Жим лёжа в медленном темпе.

Жим лёжа с паузой (3-5сек.).

Жим лёжа, хват обратный.

Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

#### Группа 5

Тяга становая – соревновательная (классическая).

#### Группа 6

Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.

Тяга до колен - исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.

Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.

Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен ниже колен.

Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.

Тяга с плитов, и. п. - гриф расположен выше колен.

Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).

Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.

Тяга с помоста + тяга с вися.

Тяга с "ребра" - гриф расположен на плите.

Тяга до колен + тяга соревновательная.

#### ***Упражнения дополнительной нагрузки.***

Упражнения для приседаний.

#### Группа 7

Приседание в "ножницах" со штангой на плечах.

Приседание в "ножницах" со штангой на груди.

Приседание в "ножницах", штанга располагается между ног в прямых руках.

Приседание со штангой на спине, и. п. ног - пятки вместе носки врозь.

Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.

Приседание в "глубину", отягощение (гири, диски и др.) в руках или на поясе.

Приседание со штангой на спине в силовой "раме" с мёртвой точки.

Приседания с цепями

Полуприседы со штангой на спине.

Приседание в гаккмашине - штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом .

Жим ногами - и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.

Разгибание бедра сидя в тренажёре.

Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.

Прыжки вверх со шт. на пл. - и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.

Прыжки в глубину - спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.

Подъём на носки стоя со штангой на плечах.

Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения.

Группа 8

Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.

Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.

Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.

Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.

Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой

Жим лежа с цепями.

Дожимы лежа.

Жим сидя от груди - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.

Жим сидя из-за головы - и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.

Швунг жимовой от груди.

Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.

Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.

Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.

Французский жим

Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке

Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.

Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.

Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.

Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).

Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.

Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).

Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Тяговые упражнения.

#### Группа 9

Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.).

Тяга с цепями

Тяга сидя в тренажёре "гребля".

Упражнения для мышц спины.

#### Группа 10

Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.

Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.

Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).

Наклоны на "козле" со штангой за головой - и. п. лёжа бёдрами на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.

Наклоны на "козле" с отягощением в прямых руках - и. п. то же (см. упр.29), наклоны с отягощением в прямых руках.

Наклоны стоя на плинтах,- и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гирия, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд.

Упражнения для мышц живота.

#### Группа 11

Пресс на "козле" - и. п. сидя на "козле", ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.

Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

### 3.4. МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ТРОЕБОРЦЕВ

#### Методика «суперподхода».

Термин «суперподход» обозначает очень большой по длительности подход. Два анатомически противоположных движения используются в каждом «суперподходе» и каждое из них, сменяясь, повторяется одинаковое число раз. Например, упражнения на развитие мышц спины чередуются с упражнениями на пресс в следующем порядке:

пресс — 8 повторений,	спина — 8 повторений,
спина — 8 повторений,	пресс — 8 повторений,
пресс — 8 повторений,	спина — 8 повторений

Всего 6 подходов = 1 суперсерия.

Как видно из примера, за один суперподход выполняется 48 повторений одно за другим без интервалов для достижения частоты сердечных сокращений, равной примерно

80 % от индивидуального максимума (около 150 ударов в минуту для троеборцев в возрасте 17 лет).

Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие многих важных физических качеств. Она позволяет увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы максимально увеличить размеры мышц. Она является средством улучшения аэробной физической готовности, хотя и не может быть рекомендована в качестве методики на длительный период спортивно-оздоровительных тренировок, так как в конечном итоге анаэробная работа представляется более важной. Ниже приводится типичная методика работы с «суперподходом». Она включает все базовые упражнения, которые при правильном их выполнении отделяют крупнейшие мышцы, включая в работу наиболее важные из них.

**Типичная система тренировки троеборцев с использованием методики «суперподхода»**

Таблица 8

Номер «суперподхода»	Упражнения	Основные работающие мышцы
1.	1. Жим лежа на скамье 2. Тяги штанги вверх к подбородку	Грудные Ромбовидные
2.	3. Подъемы туловища 4. Подъемы туловища	Мышцы живота Распрямители спины
3.	5. Жимы гантелей 6. Тяги вниз через блок	Дельтовидные Широчайшие
4.	7. Боковые наклоны влево 8. Боковые наклоны вправо	Правые косые живота Левые косые живота
5.	9. Французский жим 10. Подъемы на бицепс	Трицепс Бицепс
6.	11. Разгибание ног 12. Сгибание ног на станке	Четырехглавые Задней поверхности бедра

**Методика супермножественного подхода.**

Эта методика имеет своей целью те же самые аспекты физической подготовленности, что и родственная система, описанная выше. Единственным отличием между ними является то, что в данной системе одно и то же упражнение выполняется в трех подходах подряд, а затем следуют подходы с упражнениями-антагонистами. Вот как будет выглядеть вышеприведенный пример в переложении для данной системы.

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Пресс — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (отдых 2 минуты)

Спина — 8 повторений (переход к следующему супермножественному подходу).

### **Методика подходов.**

Эта методика является, пожалуй, наиболее популярной из используемых систем. Она распространена как среди троеборцев, так и среди штангистов, гиревиков и культуристов. Единственно, что требуется от атлета — это выполнять упражнения с нужным числом повторений и подходов, отдыхая при этом между подходами, и затем переходить к следующему упражнению. Такой режим продолжается до конца тренировки. Данная система особенно хороша для начинающих атлетов.

Очень часто у начинающих троеборцев встречаются слабые места в общей физической подготовке, которые могут исключить использование данной системы. Часто начинающему троеборцу свойственны недостаточная выносливость и гибкость, он может иметь проблемы, связанные с излишним весом, главным образом за счет жировой прослойки. Варьируя число подходов и время отдыха между ними, атлет может добиться увеличения функционирования организма за счет как повышения интенсивности выполнения силовых упражнений, так и многократных повторений в одном подходе и некоторого уменьшения интервала отдыха между подходами в одном сете.

### **Методика прогрессивной сверхнагрузки.**

Это базис для наращивания любого параметра физической подготовленности (силы, объёмов мышц, выносливости и т.д.). При его реализации мышцы каждый раз вынуждены работать более напряженно по сравнению с режимом, к которому они привыкли. Например, чтобы наращивать силу, необходимо преодолевать всё более мощные отягощения. Чтобы увеличить мышечные объёмы, необходимо не только поднимать отягощения всё большего и большего веса, но и увеличивать количество выполняемых подходов, а также число учебно-тренировочных занятий. Чтобы увеличивать мышечную выносливость, в прогрессирующей манере необходимо сокращать время отдыха между подходами, либо увеличивать количество повторений или подходов. Всё это прогрессивно увеличивает нагрузку и лежит в основе всего спортивно-оздоровительного тренинга.

### Методика периферийной сердечной активности (ПСА).

Данная методика представляет собой одну из наилучших для общей физической подготовки с применением отягощений. Однако к ней следует приступать после подготовки в течение нескольких месяцев.

В таблице 13 показан принцип последовательности выполнения силовых упражнений. Методика выполнения упражнений заключается в следующем: программа № 1 выполняется без перерыва, затем повторяется еще 2 раза и делается переход к следующей программе № 2, которая выполняется еще 3 раза. То же самое делается с программой № 3 и № 4 в том же режиме.

### Варианты выполнения упражнений при методике ПСА

Таблица 9

Последовательность № 1	Последовательность № 2	Последовательность № 3	Последовательность № 4
Жим гантелей	Тяги вниз через блок	Жим лежа на скамье	Тяги штанги вверх
Подъемы туловища (для мышц живота)	Подъемы туловища (для мышц спины)	Боковые наклоны влево	Боковые наклоны вправо
Приседание	Сгибание ног на станке	Разгибание ног на станке	Подъемы на большой палец
Французский жим	Подъемы на бицепс	Отжимания на брусьях	Подъемы плеч

### Методика круговой тренировки.

Обучающийся включает в круг упражнения, наиболее важные для его вида спорта. Затем он работает с каждым упражнением, стараясь, всякий раз улучшить «контрольное» время. Количество повторений и количество подходов зависят от задач спортивно-оздоровительной тренировки и уровня физической подготовленности. Отдых между подходами регулируется с учетом уровня тренированности обучающихся. Из схемы видно, что последовательность станций такова, что в тренировочную работу вовлекаются удаленные друг от друга мышечные группы. Это позволяет избежать преждевременной усталости в любой мышце или группе мышц и тем самым добиваться максимальной нагрузки.

Рисунок 1 - Пример круговой тренировки в силовом троеборье



Жим штанги лёжа – подпрыгивание с «плингов» - упражнение на мышцы голени – подъёмы ног с вися – подъём штанги на бицепс – отжимания на брусьях – гиперэкстензии – приседания со штангой – тяга штанги – подъёмы туловища.

### **Методика «Сплит».**

Методика предусматривает разделение спортивно-оздоровительной тренировочной недели пополам: одна половина недели для верхней части тела, другая - для нижней. Это позволяет тренироваться в более интенсивном режиме.

### **Система промежуточных подходов.**

Нередко мышцы определенных частей тела очень плотны (предплечья, шея, голень, трапеции) и, следовательно, развиваются медленнее. Тем не менее, они не требуют большого объема энергии при тренировке. В данной системе рекомендуется между подходами на крупные группы мышц (к примеру, на грудь или ноги) выполнять упражнения, воздействующие на удаленные, меньшие и медленно развивающиеся части тела. Эта система позволяет экономить время тренировки и, давая достаточно высокую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, увеличивает силовую выносливость.

Что касается начинающих троеборцев, то им необходимо опробовать разные системы, чтобы на личном опыте знать, как их организм реагирует на ту или иную систему и в дальнейшем использовать их комплексно, в зависимости от положительной реакции для каждой группы мышц.

## **3.5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

### Для этапа спортивно-оздоровительной подготовки

Построение группы. Сдача рапорта. Подача команд для начала движения и остановки группы, для ускорения и замедления движения, для поворота группы на месте и в движении, для перестроений. Обеспечение страховки, обучение способам самостраховки при выполнении упражнений пауэрлифтинга. Изучение правил соревнований. Приобретение начальных навыков в качестве помощника педагога и судьи.

Подача команд для разновидностей ходьбы, бега, прыжков, более сложных перестроений в разминке. Показ и руководство выполнением общеразвивающих упражнений. Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Объяснение и показ техники классических упражнений в целом и по частям. Умение находить ошибки. Углубленное изучение правил соревнований и судейство соревнований.

Исправление ошибок, возникающих при выполнении упражнений пауэрлифтинга. Составление комплекса разминки пауэрлифтеров. Составление индивидуального плана спортивно-оздоровительной тренировки на учебно-тренировочное занятие, неделю, месяц. Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Знакомство с организацией и проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Знакомство с организацией и проведением соревнований по пауэрлифтингу. Судейство соревнований. Получение звания тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу.

Проведение учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу в целом. Составление годовых и перспективных индивидуальных планов спортивно-оздоровительной тренировки. Совершенствование знаний и навыков инструктора и судьи. Умение организовать и провести соревнование по пауэрлифтингу.

## Спортивно-оздоровительные группы

### Примерный тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
<b>I</b>	<b>Теоретические сведения</b>			
1	Техника безопасности	2	2	-
2	История развития пауэрлифтинга	1	1	-
3	Техника упражнений пауэрлифтинга	4	4	-
4	Правила соревнований	3	3	-
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>			
5	Общая физическая подготовка	120	-	120
6	Специальная физическая подготовка	78	-	78
7	Инструкторская и судейская практика	2	-	2
8	Просмотр фильмов на спортивную тематику	2	-	2
9	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
10	Контрольные испытания (тестирование)	4	-	4
11	Медицинское обследование	6	-	6
	<b>Всего</b>	<b>222</b>	<b>10</b>	<b>212</b>

## Разрядные нормативы по пауэрлифтингу

## Мужчины

Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
					I	II	III	I	II	III
Троеборье - весовая категория 53 кг	кг	-	-	410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
Троеборье - весовая категория 59 кг	кг	625,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
Троеборье - весовая категория 66 кг	кг	700,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
Троеборье - весовая категория 74 кг	кг	770,0	695,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
Троеборье - весовая категория 83 кг	кг	835,0	747,5	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
Троеборье - весовая категория 93 кг	кг	880,0	787,5	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
Троеборье - весовая категория 105 кг	кг	920,0	815,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
Троеборье - весовая категория 120 кг	кг	955,0	835,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
Троеборье - весовая категория 120 + кг	кг	980,0	860,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

<b>Женщины</b>										
Спортивная дисциплина	Единица измерения	МСМК	МС	КМС	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
					I	II	III	I	II	III
Троеборье - весовая категория 43 кг	кг	-	-	242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
Троеборье - весовая категория 47 кг	кг	367,5	297,5	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
Троеборье - весовая категория 52 кг	кг	405,0	325,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
Троеборье - весовая категория 57 кг	кг	435,0	352,5	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
Троеборье - весовая категория 63 кг	кг	475,0	385,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
Троеборье - весовая категория 72 кг	кг	507,5	412,5	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
Троеборье - весовая категория 84 кг	кг	537,5	447,5	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
Троеборье - весовая категория 84 + кг	кг	552,5	475,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

## Перечень информационного обеспечения

1. Богачёв В.В. Хорсенс – 92: точка отсчёта. // Олимп. – 2002. - № 13.
2. Бычков А.Н. Авторская учебная программа по пауэрлифтингу для ДЮСШ и СДЮСШОР.
3. Бычков А.Н. Время пришло...//Олимп. – 1996. - № 2.
4. Валетский И.Б., Павловская К.Г. Образовательная программа дополнительного образования по пауэрлифтингу».
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1999.
6. Воробьёва А.М. Тяжёлая атлетика. – М.: ИНФРА, 1998.
7. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков: К-Центр, 1998.
8. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
9. Жичкин А.Е. Атлетическая подготовка в тренажёрном зале. – Харьков: Изд-во ХГПУ, 1996.
10. Журавлёв И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. – 1996. - № 3.
11. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2000.
12. Коршунова А.В. Пауэрлифтинг. – Хабаровск: Просвещение, 1998.
13. Лукьянов М.Е., Фаламеев А.И. Тяжёлая атлетика для юношей. // ФиС, М.: Просвещение, 2003.
14. Муравьёв В.Л. Пауэрлифтинг – путь к силе. – М.: Светлана П, 1998.
15. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС, 1998.
16. Остапенко Л. История жима лёжа на скамье. // Спортивная жизнь России. – 1996. - № 11.
17. Остапенко Л. Пауэрлифтинг – шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. – 1998. - № 7.
18. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.
19. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоровье, 1999. – с.336
20. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1994.
21. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. – М.: Медицина, 2003.
22. Роман Р.А. Тренировки тяжелоатлета. – М.: Просвещение, 2002.
23. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. – 1990. - № 12.
24. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. – 1999. - № 12.
25. Стеценко А.И. Стремление побеждать. Пауэрлифтинг Украины. – М.: ИНФРА, 1992.
26. Теория и практика физической культуры, 1997, № 7.
27. Технические правила. Федерация пауэрлифтинга России, 1997.
28. Фаламеев А.В. Силовые тренировки. – М.: ИКЦ «Март Т», Ростов н/Д: Издательский центр «Март», 2006.
29. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы. – Красноярск, 1992.
30. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг – спорт высших достижений. – Екатеринбург: УГТУ, 1998.
31. Эхт Д.Н. Путь к силе. – М.: ФиС, 2001.