

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа имени Г.М. Сергеева»**

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № 3  
« 21 » сентября 2021 г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«ДЮСШ имени Г.М. Сергеева»  
« 30 » сентября 2021 г.  
\_\_\_\_\_ Салиев Е.В.

**Салиев Евгений  
Владимирович**

Подписано цифровой подписью: Салиев  
Евгений Владимирович  
Дата: 2022.01.19 15:20:36 +08'00'

**Дополнительная общеобразовательная  
предпрофессиональная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ**

*Срок реализации - 8 лет*

Программа разработана  
на основании ФГТ, утвержденных  
Приказом Минспорта России  
от 15.11.2018 г. № 939

Разработчик:  
тренер-преподаватель по пауэрлифтингу  
МБУ ДО «ДЮСШ имени Г.М. Сергеева»  
Киргизова И.В.

г. Зима,  
2021

## Содержание

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	10
3	Методическая часть	14
4	План воспитательной и профориентационной работы	19
5	Система контроля и зачётные требования	20
6	Перечень информационного обеспечения	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа для отделения пауэрлифтинга МБУ ДО «ДЮСШ имени Г.М. Сергеева» (далее - программа) составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённых Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018г. № 939.

Программа по пауэрлифтингу построена с учётом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Данная программа предназначена для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа, что предоставляет возможность тренерам – преподавателям пользоваться единой программой. Это также позволяет тренерам-преподавателям проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность ДЮСШ и основополагающие принципы , подготовки пауэрлифтеров, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медико-биологического и педагогического контроля).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие

профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всём этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

*Цель* – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система предпрофессиональной программы представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке, связанной с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

Пауэрлифтинг (с английского языка *powerlifting*; *power* – сила, *lift* – поднимать). Пауэрлифтинг - это спорт, связанный с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма. Связан с тем, что в него входит три дисциплины приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, тяга становая штанги. Поэтому, основное значение приобретают, развитие скоростно-силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости психологической устойчивости спортсменов.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ**

В соответствии с правилами, относящимися к классификационным требованиям по пауэрлифтингу, к соревнованиям допускаются все воспитанники групп от НП до ВСМ.

Участники соревнований должны полностью распрямить руки в локтевых суставах. Допускается потеря этой способности не более, чем на 20

градусов в каждом локтевом суставе. Только тогда жим будет считаться выполненным по правилам.

Соревнования между атлетами проводятся в 10 весовых категориях. Все соревнования по пауэрлифтингу должны проводиться в соответствии с этими весовыми категориями, не изменяя порядок соревнований (табл. 9,10).

Таблица 9

<b>Весовые категории – девочки (девушки)</b>		
№	Весовая категория (кг)	Класс
1	43	До 43,00кг
2	47	От 43,1кг до 47,00 кг
3	52	От 47,1 кг до 52,00 кг
4	57	От 52,1 кг до 57,00 кг
5	63	От 57,1 кг до 63,00 кг
6	72	От 63,1 кг до 72,00 кг
7	84	От 72,1 кг до 84,00 кг
8	+84	От 84,1 кг

Таблица 10

<b>Весовые категории – мальчики (юноши)</b>		
№	Весовая категория (кг)	Класс
1	53	До 53,00 кг
2	59	От 53,1 кг до 59,00 кг
3	66	От 59,1 кг до 66,00 кг
4	74	От 66,1 кг до 74,00 кг
5	83	От 74,1 кг до 83,00 кг
6	93	От 83,1 кг до 93,00 кг
7	105	От 93,1 кг до 105,00 кг
8	120	От 105,1 кг до 120,00 кг
9	+120	От 120,1 кг

Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки.

Срок реализации Программы по видам спорта составляет 10 лет:

начальная подготовка – до 3 лет,

тренировочный этап – до 5 лет,

спортивного мастерства – до 2 лет.

В ходе реализации Программы по видам спорта у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Набор и прием на отделение осуществляются приемными комиссиями ДЮСШ путём сдачи нормативов по ОФП и СФП, в соответствии с положением об отделениях по видам спорта утвержденным приказом директора, на основании протокола приёмной комиссии.

Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи обучающимися нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной и апелляционной комиссий. Максимальная нагрузка 660 ч. в год.

Обоснованием структуры дополнительной предпрофессиональной программы является ФГТ, отражающие все аспекты работы тренера-преподавателя с обучающимися.

### Структура многолетней подготовки

Год обучения	Минимальный возраст зачисления в группы	Наполняемость учебной группы	Учебная нагрузка (ч) в неделю	Срок обучения на этапе подготовки
Этап начальной подготовки				
1 год	10	8-12	6	1
Св. 1 года	11	8-12	9	2
Тренировочный этап				
До 2-х лет	12	6-10	12	2
Св. 2-х лет	13	6-10	15	3

## **Результаты реализации дополнительной предпрофессиональной программы**

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

*На тренировочном этапе:*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Организация занятости по программам:

- этап начальной подготовки (до 1 года) - 264 часов:
  - Теория – 16 часов
  - Общая физическая подготовка – 190 часа
  - Специальная физическая подготовка – 47 часов
  - Контрольно переводные испытания – 3 часов
  - Участие в соревнованиях – 2 часа
  - Восстановительные мероприятия – 4 часов
  - Медицинское обследование – 2 часа

- этап начальной подготовки (до 1 года) - 396 часов:

- Теория – 24 часов
- Общая физическая подготовка – 244 часа
- Специальная физическая подготовка – 105 часов
- Контрольно переводные испытания – 3 часов
- Участие в соревнованиях – 6 часа
- Восстановительные мероприятия – 12 часов
- Медицинское обследование – 2 часа

- тренировочный этап (до 2 лет) – 528 часов:

- Теория – 18 часов
- Общая физическая подготовка – 286 часов
- Специальная физическая подготовка – 184 часа
- Контрольно переводные испытания – 4 часа
- Участие в соревнованиях – 18 часов
- Инструкторская и судейская практика – 8 часов
- Восстановительные мероприятия – 6 часов
- Медицинское обследование – 4 часа

- тренировочный этап свыше 2-х лет- 660 часов:

- Теория – 16 часов
- Общая физическая подготовка – 286 часов
- Специальная физическая подготовка – 252 часа
- Контрольно переводные испытания – 4 часа
- Участие в соревнованиях – 48 часов
- Инструкторская и судейская практика – 12 часов
- Восстановительные мероприятия – 36 часов
- Медицинское обследование – 6 часа

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ**

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, указаны в таблице:

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
------------------	------------------------------------	---------------------------------------------------	-------------------------------



Этап начальной подготовки	2	12	8-12
Тренировочный этап	3-4	14	6-10

Основные задачи этапов подготовки в соответствии с общими требованиями для спортивной школы определяются основные задачи для каждого этапа начальной подготовки:

*Для этапа начальной подготовки:*

Укрепление здоровья и закаливания организма, обучение технике пауэрлифтинга, формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов.

*Для тренировочного этапа (этапа спортивного совершенствования):*

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов и Кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу. Планируемые показатели соревновательной деятельности указаны в таблице

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-			1
Основные	-	2	2	1
Главные	-			1

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Распределён по этапам подготовки: начальной и тренировочной, что позволяет предложить тренерам спортивной школы единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки спортсменов силового троеборья.

Многолетняя подготовка атлетов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы осуществляется дирекцией и тренерским советом МБУ ДО «ДЮСШ имени Г.М. Сергеева».

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивную школу.

В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке тренер оценивает технику выполнения соревновательного упражнения, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

Набор и прием в спортивную школу осуществляется тренерами-преподавателями. Зачисление учащихся оформляется приказом.

Работа в отделении пауэрлифтинга проводится круглогодично на основании данной программы.

Основными формами проведения тренировочной работы в отделении пауэрлифтинга являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией

школы;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для спортсменов всех возрастных групп, разрядов и полов.

## **ПЛАН ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Современное представление о планировании годичных циклах подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

*Микроциклом* тренировки называют совокупность несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике выделяют различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный, подводящий, восстановительный, соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционной фазы и восстановительной. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

*Мезоцикл* - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

*Макроцикл* тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

*Теоретическая подготовка* проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки, органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определенную цель - выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

*Общая физическая подготовка* и специальная физическая подготовка планируется с учетом возраста спортсменов, сенситивных периодов развития физических качеств. Соотношение ОФП и СФП определяется задачами каждого этапа и конкретного вида спорта.

*Специальная (техническая) подготовка* направлена на развитие двигательных способностей, обучение спортсмена технике двигательных действий через систему специальных упражнений. В технической подготовке используют два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Тактическая подготовка направлена на формирование и развитие умений правильного принятия решений и действия в различных ситуациях, умения взаимодействия с другими участниками процесса. Тактическая и техническая подготовка взаимосвязаны, объемы подготовки зависят от этапа и его задач.

*Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика:*

*Контрольные соревнования* являются формой интегральной подготовки спортсменов, обязательным условием приобретения и развития обучающимися необходимых «соревновательных» качеств.

*Контрольно-переводные испытания.* Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

*Тренерская (инструкторская) и судейская практика* направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

*Восстановительные мероприятия* включают широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) для восстановления работоспособности обучающихся отделения с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и

индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

*Медицинское обследование* на этапах начальной подготовки обеспечивает контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой.

#### Расписание учебных занятий

<i>Год обучения</i>	<i>понедель ник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>	<i>суббота</i>	<i>воскресе ние</i>
<b>ТЭ свыше 2-х лет</b>	<b>18.00- 20.00</b>	<b>18.00- 20.00</b>	<b>18.00- 20.00</b>	<b>18.00- 20.00</b>	<b>18.00- 20.00</b>		
<b>ТЭ до 2-х лет</b>	<b>16.00- 18.00</b>	<b>16.00- 18.00</b>	<b>16.00- 18.00</b>	<b>16.00- 18.00</b>	<b>16.00- 18.00</b>		
<b>НП свыше 1 года</b>	<b>16.00- 18.00</b>		<b>16.00- 18.00</b>		<b>16.00- 18.00</b>		
<b>НП до 1 года</b>		<b>16.00- 18.00</b>		<b>16.00- 18.00</b>			

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Объёмы учебных нагрузок

Соотношение часов: теоретическая подготовка от 5 до 10 %, общая и специальная физическая подготовка от 30 до 35 %, избранный вид спорта не менее 45 %, другие виды спорта и подвижные игры от 5 до 15 %, самостоятельная работа обучающихся до 10 % от общего объёма учебного плана. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки приведены ниже в таблице:

Разделы подготовки в %	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	5,6	5,5	2,9	3,0
Общая физическая подготовка	47,0	42,0	27,0	23,0
Специальная физ. подготовка	46,0	51,0	68,0	71,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1,4	1,5	2,1	2,5

#### Методы выявления и отбора одаренных детей

В программе даны методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

Нормативы общей физической и специальной физподготовки для зачисления в группы:

#### На этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,0 с	не более 6,0 с
	Бег 60 м	не более 9,0 с	не более 10,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 55 см	не менее 40 см
	Прыжок в длину с места	не менее 220 см	не менее 190 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	не менее 6 раз
	Разгибание туловища лежа на 100	не менее 8 раз	не менее 6 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 20 с	не менее 15 с
Скоростные качества	Прыжки на гимнастическую скамейку	за 10 с (не менее 10 раз)	за 10 с (не менее 8 раз)

## На тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 60 см	не менее 50 см
	Прыжок в длину с места	не менее 230 см	не менее 2000 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	не менее 12 раз
	Разгибание туловища лежа на 100	не менее 15 раз	не менее 10 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 25 с	не менее 18 раз

### ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

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 антропометрических 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.

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.

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, максимальные.

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

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.

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 (супер компенсация). 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.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка юных 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.

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.

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: «лифтерская», 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.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретный примерах нужно убеждать юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

В план воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися. Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных и иных мероприятий. Организация встреч с выпускниками отделения.

Посещение театров и кинотеатров для просмотра фильмов на спортивную тематику. Поездки в бассейн, аквапарк, на лыжную базу и горнолыжную трассу. Проведение родительских собраний (в начале года и перед поездками), как отдельно с родителями, так и совместно с детьми.

#### **ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки, с обучающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований, Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Обучающиеся на тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. В группах тренировочного этапа спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в

качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важным звеном управления подготовкой пауэрлифтеров является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Различные виды подготовленности спортсмена, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль.

Организация комплексного педагогического контроля в пауэрлифтинге может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента.

Педагогический контроль - оценка фактического состояния и уровня подготовленности воспитанников, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики тренировочных занятий.

Предметом педагогического контроля в пауэрлифтинге принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических

процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля - повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

*Этапные комплексные обследования (ЭКО).* Задачами ЭКО являются определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводятся в мобильных условиях учебно-тренировочных сборов.

*Текущие обследования (ТО).* Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья.

*Оценка соревновательной деятельности (ОСД).* Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня.

**Углубленные медицинские обследования (УМО).** Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности пауэрлифтеров.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость

тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. [www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru)
2. [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru)
3. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru)
4. [www.plworld.ru](http://www.plworld.ru)
5. [www.powerlifter.ru](http://www.powerlifter.ru)
6. [www.powerlifting.by](http://www.powerlifting.by)
7. [www.forum.steelmuscle.ru](http://www.forum.steelmuscle.ru)
8. [www.atlet-club.ru](http://www.atlet-club.ru)
9. [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net)
10. <http://fatalenergy.com.ru>

## Список литературы

1. А. Шварцнеггер «Энциклопедия современного бодибилдинга» Москва 1993 г. т.3.
2. «Мир силы» №4 2001 г. Ю.Устинов «Всемирные игры»
3. «Пауэрлифтинг» Б. Шейко.
4. «Мир силы» №4 2000 г.: «Питание на массу» К.Лавренко. «Месячный план подготовки разрядников» Б.И. Шейко.
5. «Мир силы» №2 2000 г.: «Правильный баланс нагрузок в пауэрлифтинге» П. Рыбальский. «Применение специальной экипировки в пауэрлифтинге» Б. Шейко.
6. «Сила и красота» №4 1996 г.: «Стратегия тренинга» Robert Reiff and Ralph Dehaan. «Большие массы за счёт научного подхода» Джо Уайдер «Питание и анаболизм» Джефф Фемициано.
7. «Сила и красота» №3 1998 г.: «Классные упражнения для квадрицепсов» Бобби Олдридж.
8. «Атлетизм» №5 1989 г.: «Тренируем спину правильно» R.Gaspari
9. «Атлетизм» №12 1990 г.: «Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья» С.Ю.Смолов.
10. «Атлетизм» №7 1990: «Тренировочные программы для «расширения» грудной клетки» А.Бачинский «Из опыта подготовки к соревнованиям» E.Robinson. «Тренировке ног – повышенное внимание» Belknap T.
11. «Атлетизм» №10 1990 «опыт работы с женскими группами атлетической гимнастикой» Л.В.Ануров.
12. «Атлетизм» №11 1990 г. «Евгений Сандов и его система» Е.Сандов.
13. «Атлетизм» №8 1990 г. «Юджин Сэндоу и его методика тренировки» М.Я. Блонский.