

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования «Юность» г. Амурска  
Амурского муниципального района  
Хабаровского края**

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Приказ № 111-Д  
от 03.09. 2025 г.

Принято решением Педагогического  
совета МАУ ДО «Юность» г.Амурска  
Протокол №1 от 03.09. 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно – спортивной направленности  
по пауэрлифтингу  
для учащихся 12-18 лет  
Срок реализации: 8 лет**

**Автор:  
Педагог дополнительного образования  
Махота Эдуард Сергеевич**

**Амурск  
2025г.**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физической культуры и спорта по пауэрлифтингу разработана на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ и Федерального закона Российской Федерации "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ и на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
5. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
6. Устав МАУ ДО «Юность».

Данная программа предназначена для детей 12-18 лет. Весь учебный материал в ней излагается по группам: общефизической подготовки- базовый уровень, специальной физической подготовки- углубленный уровень, что предоставляет возможность педагогам пользоваться единой программой. Это также позволяет проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой

спортивной практики.

**Основными задачами** являются:

- подготовка всесторонне развитых юных атлетов для пополнения сборных команд, края, области, города и ведомств;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
- методическая работа по развитию юношеского спорта.

Данная программа предназначена для МАУ ДО «Юность». Весь учебный материал в ней излагается по группам: начальной подготовки, общей физической подготовки, и специальной физической подготовки. Это также позволяет тренерам проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

Учебная программа учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и основополагающие принципы спортивной 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 и соответствие его требованиям спортивного мастерства, 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.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по группам подготовки: начальной, общей и специальной физической подготовки. Единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от новичков до квалифицированных спортсменов. Многолетняя подготовка пауэрлифтеров – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень, которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

## **1.1 Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы с учащимися осуществляется педагогическим советом МАУ ДО «Юность». Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом, 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 МАУ ДО «Юность». В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению педагогического 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 учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия педагогического совета и с разрешения врача. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения соревновательного упражнения, в первую очередь, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности. Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании учебных групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке. Зачисление учащихся оформляется приказом на основании заявления родителей и медицинской справки. Работа в МАУ ДО « Юность» рассчитана на 40 недель.

Зачисленные в МАУ ДО «Юность» распределяются по учебным группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности. Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в учреждении 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 директором школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе спортивных школ передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Программа служит руководящим документом по организации и руководству учебно-тренировочным процессом для пауэрлифтеров всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки пауэрлифтеров. В программе учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки (табл.1).

## **1.Требования к комплектованию учебных групп по пауэрлифтингу:**

*Таблица 1*

Этап	Год обучения	Возраст для зачисле	Минимальное число учащихся в	Максимальное количество	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного
Базовый уровень - 1,2,3год обучения		12-17	12	16	Нормативы по ОФП
Углубленный уровень- 1,2,3,4,5 год обучения	1 год	13-15	12	15	II юн. разряд I юн. разряд

**Примечание:**

а) в таблице установлены обязательные требования к уровню спортивной подготовки для комплектования учебных групп.

б) в отдельных случаях, по решению педагогического совета, учащиеся, не имеющие соответствующих спортивных разрядов, установленных данной таблицей, могут быть зачислены в порядке исключения в учебную группу при условии, что эти учащиеся имеют предшествующий разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года,

в) в том случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, по отношению к своей учебной группе и успешно справляется с тренировочными объемами, он может быть зачислен на более старший год обучения с согласия педагогического совета и разрешения врача.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

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

Набор и прием в учреждение осуществляются приемными комиссиями, зачисление учащихся оформляется приказом.

## **II. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

2.1.Учебная работа в МАУ ДО «Юность» проводится круглогодично на основании данной программы.

2.2.Учащиеся, поступившие в учреждение распределяются по учебным группам с учетом: возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

2.3.Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в учреждении являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме педагог предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией МАУ ДО «Юность»;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие атлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

- тренерская и судейская практика.

2.4.Кроме того, занимающиеся в МАУ ДО «Юность» обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания педагога по отработке отдельных элементов техники (дома).

2.5.При проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

2.6.В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

### **III. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНЫХ ГРУПП**

3.1. В соответствии с общими требованиями для МАУ ДО «Юность» определяются и основные задачи с каждой учебной группой:

В группах начальной подготовки: укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 1 и 2 юношеских разрядов.

В учебно-тренировочных группах: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2 спортивных разрядов.

3.2. Для перевода из одной учебной группы в другую учащиеся сдают в конце учебного года контрольные нормативы.

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

4.1 Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО «Юность» планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

4.2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

4.3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4.4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике.

4.5. Выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, судейству соревнований. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развиваются свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

4.6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы. Может быть один или несколько подготовительных и соревновательных месяцев.

Троеборцы выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам не обходимо снижение тренировочной нагрузки.

4.7. У педагога по пауэрлифтингу должны быть следующие документы планирования и учета работы:

- годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- план комплектования групп;
- учебная программа;
- учебный план;
- план учебно-тренировочных занятий на год;
- план работы на месяц или период подготовки;
- план уроков;
- учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности занимающихся;
- расписание занятий;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- журнал учета групповых занятий
- протоколы соревнований.
- 

### **Примерный план-график распределения учебных часов для пауэрлифтеров Углубленного уровня 1 года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы										Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теория	1	1		1		1	1	1			<b>6</b>
2.	ОФП	7	7	10	10	6	10	9	7	7	10	<b>83</b>
3.	СФП	16	13	16	15	12	15	16	16	16	16	<b>151</b>
4.	Совершенствование техники	12	12	10	10	9	10	13	12	10	13	<b>111</b>
5.	Приемные и переводные нормативы		3			3				3		<b>9</b>
6.	Общее количество учебных часов	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>360</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов для пауэрлифтеров  
Углубленного уровня 2 года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы										Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теория	1	1		1		1	1	1			<b>6</b>
2.	ОФП	7	7	10	10	6	10	9	7	7	10	<b>83</b>
3.	СФП	16	13	16	15	12	15	16	16	16	16	<b>151</b>
4.	Совершенствование техники	12	12	10	10	9	10	13	12	10	13	<b>111</b>
5.	Приемные и переводные нормативы		3			3				3		<b>9</b>
6.	Общее количество учебных часов	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>360</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов для пауэрлифтеров  
Углубленного уровня 3 года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы										Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теория	1	1		1		1	1	1			<b>6</b>
2.	ОФП	7	7	10	10	6	10	9	7	7	10	<b>83</b>
3.	СФП	16	13	16	15	12	15	16	16	16	16	<b>151</b>
4.	Совершенствование техники	12	12	10	10	9	10	13	12	10	13	<b>111</b>
5.	Приемные и переводные нормативы		3			3				3		<b>9</b>
6.	Общее количество учебных часов	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>360</b>

**Примерный план-график распределения учебных часов для пауэрлифтеров  
Углубленного уровня 4 и 5 года обучения**

№	Виды подготовки	Месяцы										Всего
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	
1.	Теория	1	1	1				1	1	1	1	7
2.	ОФП	15	15	15	12	12	10	10	10	15	10	124
3.	СФП	14	14	14	15	15	17	14	14	14	14	145
4.	Совершенствование техники	18	15	18	21	21	21	23	23	15	23	198
5.	Приемные и переводные нормативы		3							3		6
6.	Общее количество учебных часов	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480

**Учебно-тематический план. Углубленный уровень.**

№	Разделы и темы программы	Распределение часов	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
	<b>Теоретические занятия</b>	<b>10</b>		
1	Теоретическая часть: Понятие о физич. культуре и спорте. Формы физич.-ой культуры	1	групповая беседа	опрос
2	Теоретическая часть: Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	1	групповая беседа	опрос
3	Теоретическая подготовка: История пауэрлифтинга	1	групповая лекция	сдача зачета
4	Теоретическая подготовка: Понятие о спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка.	1	групповая лекция/ индивидуальная беседа	тесты

5	Теоретическая подготовка: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	1	групповая лекция	опрос
6	Теоретическая подготовка: Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	1	групповая лекция	сдача зачета
7	Теоретическая подготовка: Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	1	Индивидуальная беседа	сдача зачета
8	Теоретическая подготовка: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.	1	индивидуальная беседа	опрос
9	Медицинский контроль: Программа обследований соревновательной деятельности: Оценка и анализ технической подготовленности; Видеоанализ технической подготовленности; Временные, пространственные и угловые характеристики, линейные скорости звеньев снаряда.	1		тесты опрос
10	Теоретическая подготовка: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	1		сдача зачета
	<b>Практические занятия</b>	<b>83</b>		
	<b>ОФП</b>	43		
1	Базовые		Индивидуально-	Сдача

	Подводящие Полу амплитудные движенья/упражнения пауэрлифтинга	16	групповая	контрольных нормативов
2	Координационные упр.	16	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
3	Упражнения скоростной силы	16	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
4	Гибкость в базовых и дополнительных движениях/упражнения	16	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
5	- Силовая выносливость	19	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>СФП</b>	<b>151</b>		
1	Базовые Подводящие Полу амплитудные движенья/упражнения пауэрлифтинга	50	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
2	Упражнения в экипировке	51	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
3	Упр- ия на скорость, Упр. силовой выносливости	50	Индивидуально- групповая	
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>111</b>		
1	- Индивидуальные тренировки на максимальные синглы в движениях/упражнения	61	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
2	- Упражнения с элементами ассистирования	50	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Соревнования</b>	<i>согласно календарному плану</i>	Индивидуальная форма	Выполнение требований ЕВСК
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b>	<b>9</b>	Индивидуально- групповая	Сдача контрольных нормативов
	<b>Общее количество учебных часов</b>	360		

## **V. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

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

(Для всех учебных 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 народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа.

Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, дополнительное образование, школы-интернаты спортивного профиля.

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 нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

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

Для всех учебных 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 тяжелой 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.

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

**Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

**Для групп спортивного совершенствования.**

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 настуживания при подъеме штанги

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

**Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных 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 юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного 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 тяжелую весовую категорию. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**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 фаты 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 у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

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

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных:

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца.

Значение данных врачебного контроля для оценки 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 субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной 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 приемов. 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: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

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

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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 развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атleta. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атleta.\*

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 подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Взаимодействие атleta со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимосвязь и 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. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

## **5.7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТРОЕБОРЦЕВ**

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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.

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

## **5.8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ТРОЕБОРЦЕВ.**

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

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

Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о

тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок - как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

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, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, 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 соревнования\*. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

## **5.9. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Планирование и учет 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 ее параметрах.

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

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.

## **5.10. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Для всех учебных 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.

## **5.11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Для всех учебных групп.**

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом 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 до, 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 развития отдельных психологических качеств.

## **5.12. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и ее 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.

## **5.13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ, ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ.**

**Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.**

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.

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

### **ЭКИПИРОВКА ТРОЕБОРЦА. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**Для всех учебных 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: "лифтерская", тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Эластичные бинты, жимовые майки и комбинезоны, ремни. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

## **5.15. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.**

**Для групп начальной подготовки.**

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. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лежа и тяги.

**Для учебно-тренировочных групп.**

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 ее учета. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

## **VI. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **6.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Для всех учебных групп.

Строевые упражнения. Понятие о строевом: шеренге, фланге, фронте, ширине и глубине строя, дистанции, интервале, направляющем, замыкающем. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Обще-развивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом;

- упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, упражнения для ног: поднимание 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 вперед и движением 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 партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга), Обще-развивающие упражнения с предметом:

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

### **6.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

Для всех учебных групп.

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины 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 ЛЕЖА.** Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи.

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. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

## **6.2.2. ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ .**

Для учебно-тренировочных 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 настойки.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Подъем 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 лежа. Ритмовая

структурой жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

**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 подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное 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.

#### **Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
Общая физическая подготовка	подтягивание	прыжки в длину	челночный бег 3х10	отжимание от пола	прыжки в длину	челночный бег 3х10
на оценку "5"	6	200	7,5	10	180	7,7
на оценку "4"	4	190	7,6	7	165	7,8
на оценку "3"	2	180	7,7	5	150	7,9
Техническая подготовка	приседание	жим лежа	тяга	приседание	жим лежа	тяга
на оценку "5"	100%	100%	100%	100%	100%	100%
на оценку "4"	85%	85%	85%	85%	85%	85%
на оценку "3"	70%	70%	70%	70%	70%	70%

## **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на учебно-тренировочном этапе**

контрольные упражнения	юноши				
	год обучения				
общая физическая подготовка:	1	2	3	4	5
подтягивание	6	9	11	13	15
прыжки в длину с места	200	210	220	235	250
челночный бег 3x10м	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1
контрольные упражнения	девушки				
	год обучения				
общая физическая подготовка:	1	2	3	4	5
отжимания от пола	10	14	18	22	25
прыжки в длину с места	180	190	200	210	220
челночный бег 3x10м	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3

*Примечание:* У учащихся, имеющих крайние весовые категории, критерии оценок на порядок ниже.

### **6.3. КОНТРОЛЬ ЗА ПРОЦЕССОМ СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой 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.

### **6.4. РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА**

Упражнения, используемые тренировке троеборца:

**ПРИСЕДАНИЯ.** 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 лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

**ЖИМ ЛЕЖА.** Жим лежа 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, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

**ТЯГА.** Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

## **VII. ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ (НА КАНИКУЛАХ)**

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учетом подготовки к определенному дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

## **VIII. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.**

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивной школе строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

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 или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказании первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. 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 обще-развивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего тренировки): организация занимающихся, изложение задач и содержание тренировки, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени тренировки) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, учитывая

наибольшую эффективность выполнения упражнений, выполняемых в среднем темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариабельным:

применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть.(10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока

Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

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

### **Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта "ПАУЭРЛИФТИНГ"**

троеборье / троеборье классическое / жим

условия выполнения / иные условия

Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет,

спортивное звание МС – с 16 лет,

спортивный разряд КМС – с 14 лет, спортивные разряды – с 12 лет.

Данная классификация вступает в силу с 01 января 2018г.

Утверждена приказом Минспорта России от 13.11.2017г. № 990.

### **ТРОЕБОРЬЕ**

Весовые категории		МСМК	МС	КМС	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	<b>43</b>			242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
	<b>47</b>	405,0	310,0	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
	<b>52</b>	435,0	360,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
	<b>57</b>	485,0	390,0	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
	<b>63</b>	540,0	420,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
	<b>72</b>	570,0	450,0	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
	<b>84</b>	600,0	470,0	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5

	<b>84+</b>	620,0	510,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5
<b>МУЖЧИНЫ</b>										
<b>МУЖЧИНЫ</b>	<b>53</b>			410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
	<b>59</b>	635,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
	<b>66</b>	720,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
	<b>74</b>	785,0	700,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
	<b>83</b>	850,0	790,0	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
	<b>93</b>	925,0	825,0	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
	<b>105</b>	970,0	860,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
	<b>120</b>	1005,0	900,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
	<b>120+</b>	1035,0	920,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5

<b>ТРОЕБОРЬЕ КЛАССИЧЕСКОЕ</b>										
Весовые категории		MCMK	MC	KMC	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
<b>ЖЕНЩИНЫ</b>	<b>43</b>			170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5	90,0
	<b>47</b>	330,0	250,0	210,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0	97,5
	<b>52</b>	355,0	280,0	245,0	195,0	170,0	145,0	125,0	115,0	105,0
	<b>57</b>	385,0	310,0	275,0	205,0	185,0	165,0	145,0	125,0	115,0
	<b>63</b>	420,0	340,0	305,0	230,0	200,0	180,0	160,0	140,0	125,0
	<b>72</b>	445,0	365,0	325,0	260,0	225,0	200,0	180,0	160,0	140,0
	<b>84</b>	470,0	385,0	350,0	295,0	255,0	220,0	200,0	180,0	160,0
	<b>84+</b>	520,0	410,0	375,0	317,5	285,0	250,0	220,0	200,0	180,0
<b>МУЖЧИНЫ</b>	<b>53</b>			340,0	300,0	265,0	240,0	215,0	200,0	185,0
	<b>59</b>	535,0	460,0	385,0	340,0	300,0	275,0	245,0	225,0	205,0
	<b>66</b>	605,0	510,0	425,0	380,0	335,0	305,0	270,0	245,0	215,0
	<b>74</b>	680,0	560,0	460,0	415,0	365,0	325,0	295,0	260,0	230,0

<b>Ы</b>	<b>83</b>	735,0	610,0	500,0	455,0	400,0	350,0	320,0	290,0	255,0
	<b>93</b>	775,0	660,0	540,0	480,0	430,0	385,0	345,0	315,0	275,0
	<b>105</b>	815,0	710,0	585,0	510,0	460,0	415,0	370,0	330,0	300,0
	<b>120</b>	855,0	760,0	635,0	555,0	505,0	455,0	395,0	355,0	325,0
	<b>120+</b>	932,5	815,0	690,0	585,0	525,0	485,0	425,0	370,0	345,0

<b>Ж И М</b>										
Весовые категории		MCMK	МС	KMC	I	II	III	I юн.	II юн.	III юн.
<b>Ж Е Н Щ И Н Ы</b>	<b>43</b>			57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
	<b>47</b>	100,0	85,0	65,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
	<b>52</b>	115,0	95,0	72,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
	<b>57</b>	125,0	105,0	80,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0
	<b>63</b>	137,5	115,0	90,0	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0
	<b>72</b>	147,5	125,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0	55,0	50,0
	<b>84</b>	160,0	135,0	105,0	90,0	80,0	72,5	65,0	60,0	55,0
	<b>84+</b>	177,5	145,0	112,5	95,0	85,0	77,5	70,0	65,0	60,0
<b>М У Ж Ч И Н Ы</b>	<b>53</b>			105,0	90,0	80,0	72,5	62,5	57,5	52,5
	<b>59</b>	180,0	140,0	120,0	105,0	95,0	85,0	72,5	65,0	57,5
	<b>66</b>	215,0	175,0	135,0	120,0	105,0	92,5	80,0	72,5	65,0
	<b>74</b>	245,0	195,0	155,0	135,0	120,0	112,5	95,0	85,0	77,5
	<b>83</b>	275,0	215,0	175,0	150,0	135,0	122,5	105,0	95,0	85,0
	<b>93</b>	300,0	235,0	195,0	165,0	150,0	135,0	115,0	102,5	92,5
	<b>105</b>	315,0	255,0	210,0	180,0	160,0	145,0	122,5	110,0	100,0
	<b>120</b>	330,0	270,0	225,0	190,0	170,0	155,0	132,5	120,0	107,5
	<b>120+</b>	345,0	280,0	240,0	205,0	180,0	165,0	140,0	127,5	115,0

### УСЛОВИЯ для ВЫПОЛНЕНИЯ

норм для присвоения звания "Мастер спорта России" на всероссийских

соревнованиях согласно **Положению о Единой всероссийской спортивной классификации**, действующему с 11.08.2017г.:

- количество участников в весовой категории -  
**не менее трёх**, представляющих команды не менее трёх субъектов РФ;
- количество субъектов РФ, участвовавших во всероссийском соревновании -  
**не менее 22**;
- количество субъектов РФ, участвовавших в чемпионате ФО -  
**не менее 50%** субъектов, входящих в соответствующий ФО;
- количество судей ВК на помосте - трое.

**Звание МСМК** присваивается при установлении или подтверждении на всероссийских соревнованиях рекорда мира или Европы и при соблюдении вышеизложенных условий. В этом случае к документам на присвоение прилагается таблица рекордов мира или Европы на момент выполнения.

Учитывается рекорд в сумме троеборья (не в упражнениях)  
и рекорд в жиме, если это соревнования по жиму.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Пояснительная записка**

- I. Нормативная часть учебной программы**
- II. Организация учебно-тренировочного процесса**
- III. Основные задачи Учебных групп**
- IV. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**
- V. Учебный материал теоретических занятий**
- VI. Физическая культура и спорт в России**
  - 6.1 Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом**
  - 6.2 Краткий сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм спортсменов.**
    - 6.2 Гигиена. Закаливание. Режим питания троеборца.**
    - 6.3 Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.**
    - 6.4 Основные техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.**
    - 6.5 Основные методы обучения в пауэрлифтинге.**
    - 6.6 Методика тренировки в пауэрлифтинге.**
    - 6.7 Планирование тренировки троеборцев.**
    - 6.8 Краткие сведения о физических основах тренировки.**
    - 6.9 Психологическая подготовка троеборцев.**
    - 6.10 Общая и специальная подготовка.**
    - 6.11 Правила соревнований, их организация и проведение.**
    - 6.12 Места занятий, оборудование и инвентарь, экипировка троеборца. Техника безопасности.**
    - 6.13 Зачетные требования по теоретической подготовке.**
- VII. Практическая подготовка**
  - 7.1 Общая физическая подготовка.**
  - 7.2 Специальная физическая подготовка.**
  - 7.3 Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства троеборцев.**
  - 7.4 Развитие специальных качеств в пауэрлифтинге.**
- VIII. Тренировки на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах)**
- IX. Организационные и методические указания**

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Воробьев А.Н.* Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254 с.
2. *Верхоланский Ю.В.* Закономерности процесса становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 1966.-№11.-С. 18-21.
3. *Верхоланский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 264 с.
4. *Горулев П. С., Румянцева Э.Р.* Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: Учебное пособие. - М.: Теория и практика физической культуры», 2004. - 199 с.
5. *Дворкин Л.С.* Юный тяжелоатлет. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-160 с.
6. *Лукашев А.А.* Анализ выполнения техники рывка тяжелоатлетами высокой-квалификации: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - М., 1972. - 35 с.
7. *Медведев А.С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-272 с.
8. *Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.* Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров, слушателей ВШТ, ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся по программе бакалавра и магистра. - М., 1996. - 59 с.
9. *Роман Р. А.* Тренировка тяжелоатлета. - 2-е изд., перераб., доп. -М.: Физкультура и спорт, 1986. - 175 с.
10. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно-методическое управление. - М., 1976.-41с.
11. Тяжелая атлетика: Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 600 с.
12. Тяжелая атлетика: Учебник для ин-тов физ. культ.- 4-е изд., пере-раб. и доп. / Под ред. А.Н. Воробьева. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -238с.
13. Тяжелая атлетика: Программа для спортивных школ молодежи.-М., 1964.-34с.
14. Тяжелая атлетика: Программа и методические рекомендации для отделений тяжелой атлетики общеобразовательных школ-интернатов спортивного профиля. - М., 1977. - 71 с.
15. Тяжелая атлетика: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1977. - 62 с.
16. *Филин В. П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 252 с.
17. *Фролов В.И.* Анализ координационной структуры соревновательных и специально-вспомогательных тяжелоатлетических упражнений: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1976. - 29 с. •
18. *Фролов В.И., Лукашев А.А.* Сравнительный анализ техники рывка и подъема штанги на грудь для толчка. Тяжелая атлетика. Ежегодник-78. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - С. 26-28.