

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва №13 «Волгарь»  
городского округа Тольятти

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от «09» ноября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШОР №13  
«Волгарь»  
  
Дементьев Д.В.  
«09» ноября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного  
приказом министерства спорта Российской Федерации  
от «09» ноября 2022 г. № 962

**Срок реализации программы – не ограничен**  
Программа рассчитана на весь возрастной период

Авторы-составители  
Заместитель директора: Жукова Т.В  
Специалист: инструктор-методис:  
Севрюгина Я.С

Тольятти

2023

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	4
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.....	4
1.2. Требования к объему тренировочного процесса.....	5
1.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.....	5
1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.....	6
1.5. Организация учебно-тренировочного процесса.....	6
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	14
2.1. Основные задачи учебно-тренировочных групп.....	14
2.3. Планирование и учёт учебно-тренировочного процесса.....	15
2.4. Учебный материал. Теоретические занятия.....	15
2.5. Общая физическая подготовка.....	23
2.6. Специальная физическая подготовка.....	24
2.6. Тренировка на тренировочных сборах и спортивном лагере.....	26
2.7. Организационные и методические указания.....	26
2.8. Восстановительные мероприятия.....	28
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	29
3.1. Педагогический контроль. Контрольно-переводные нормативы.....	29
3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	29
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе.....	29
3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	30
3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	31
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	32
<b>5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ</b> .....	32

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденным Приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 962 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2016 № 40564)

Этапы: начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства

Актуальность разработки данной дополнительной образовательной программы связана с активным развитием и ростом популярности пауэрлифтинга (мужчины и женщины) в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Программа содержит рекомендации по организации тренировочного процесса пауэрлифтеров на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых учебно-тренировочных занятий, по контрольным и переводным нормативам и системе медико-биологического обеспечения.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Достоинно представлять физкультурно-спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- Проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладевать знаниями о физической культуре и спорте, об олимпийском и международном спортивном движении, об истории своего любимого вида спорта;
- Выступать активными популяризаторами пауэрлифтинга в частности и физической культуры и спорта в целом;
- Не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещенных медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещенные в спорте процедуры.
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов;

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 8-ми весовых категориях у мужчин и 7-ми категориях у женщин. По правилам соревнований разряды присваиваются с 14 лет.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Настоящая дополнительная образовательная программа для МБУДО СШОР № 13 «Волгарь» составлена с учетом основополагающих и законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную деятельность, объем и содержание учебно-тренировочных занятий, согласно Федеральному стандарту по виду спорта пауэрлифтинг, который разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст.7354; 2012, № 53 (1), ст.7582 и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст.3525; 2013, № 30 (ч.2), ст. 4112; №45, ст. 5822; 2015, № 2, ст.491, № 18, ст.2711), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с федеральным законом.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практических разделов и распределен по группам: начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Это позволяет предложить тренерам школы единое направление, выработанное комплексным 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.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1

### 1.2. Требования к объему тренировочного процесса

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше Трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	20	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее количество часов в год	312	416	520	728	1040	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	572	572

### 1.3. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

Разделы	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35	30	25	20	15	10
Специальная физическая подготовка (%)	40	45	45	50	55	60
Технико тактическая подготовка (%)	7	7	10	10	10	10
Теоретическая подготовка (%)	15	15	10	10	5	5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	3	3	10	10	15	15

#### 1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	2		
Отборочные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	3	3

#### 1.5. Организация учебно-тренировочного процесса

- Комплектование спортивных групп, организация учебно-тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися, осуществляется дирекцией и тренерским советом МБУСШОР. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива.

- Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также учащихся, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в МБУ СШОР.

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

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

- В случае, если учащийся входит в основной состав сборной команды области и выше и регулярно показывает высокие результаты, то независимо от возраста он может быть зачислен в группу совершенствования спортивного мастерства.

- При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений (приседание со штангой на плечах, жим лежа и становая тяга), 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.

- Работа в МБУ СШОР проводится круглогодично на основании данной программы.

- Поступившие в МБУ СШОР распределяются по учебным группам с учетом возраста,

уровня спортивной и общефизической подготовленности.

- Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в МБУ СШОР являются:
  - Групповые теоретические занятия в виде бесед с тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список и перечень вопросов для проведения зачета);
  - 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 соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
  - Учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
  - Просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
  - Тренерская и судейская практика.
- В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.

*Примечание.* Спортсмены МБУ СШОР обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера по отработке отдельных элементов спортивной техники.

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия 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.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для пауэрлифтеров всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки отечественных пауэрлифтеров.

**Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг для групп НП-1 года обучения (52 недели, 6 час/нед)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	9	8	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	100
3	Специальная физическая подготовка	11	10	9	10	10	10	10	10	11	10	10	10	121
4	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
5	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Соревнования			2				3						5

7	Инструкторская и судейская практика													
8	Контрольно -переводные испытания		3						3					6
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	12
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год												
	Всего	25	26	27	25	25	2	2	28	26	25	26	26	312

### Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	2
4	Основы спортивной подготовки	2
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	2
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8	Основы спортивного питания	2
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
10	Требования техники безопасности при занятиях x избранным видом спорта	3
11	Просмотр и анализ соревнований	2
	Всего	24

### Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг для групп НП-2 года обучения (52 недели, 9 час/нед)

№п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	14	12	12	14	14	11	14	12	12	12	14	12	153
3	Специальная физическая подготовка	19	17	19	17	17	17	18	16	16	18	18	18	210
4	Технико - тактическая подготовка	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	34
5	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
6	Соревнования			3			2			2				7
7	Инструкторская и судейская практика													0



8	Контрольно- переводные испытания		3						3					6
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год												
	Всего	39	39	42	39	39	38	39	39	38	38	40	38	468

### Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	2
4	Основы спортивной подготовки	2
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	2
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8	Основы спортивного питания	2
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3
11	Просмотр и анализ соревнований	2
	Всего	24

### Примерный план распределения учебно-тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг для групп УТ-1,2 года обучения (52 недели, 12 час/нед)

№п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	16	13	12	14	16	11	13	10	12	12	14	14	157
3	Специальная физическая подготовка	24	23	22	22	23	23	23	21	25	25	25	25	281
4	Технико - тактическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	62
5	Психологическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	30
6	Соревнования			4	4		4	4	4					20
7	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	20
8	Контрольно- переводные испытания		3						3					6
9	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год												
	Всего	52	52	52	53	52	51	54	52	51	51	52	52	624

### Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	2
4	Основы спортивной подготовки	2
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	2
6	Гигиенические знания, умения и навыки	2
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8	Основы спортивного питания	2
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	3
11	Просмотр и анализ соревнований	2
	Всего	24

### Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг для групп УТ-3,4 года обучения (52 недели, 20 час/нед)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	31
2	Общая физическая подготовка	17	16	16	17	17	17	17	16	17	17	17	17	201
3	Специальная физическая подготовка	46	46	46	46	48	45	45	43	45	43	48	48	549
4	Технико - тактическая подготовка	11	10	11	9	11	8	9	9	9	9	9	8	113
5	Психологическая подготовка	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	30
6	Соревнования			6	6		6	6	6	6				36
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
8	Контрольно- переводные испытания		4						4					8
9	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год												
	Всего	86	87	91	89	86	86	88	89	88	81	85	84	1040

### Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	2
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	3
4	Основы спортивной подготовки	2
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	3
6	Гигиенические знания, умения и навыки	3
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8	Основы спортивного питания	3
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	4
11	Просмотр и анализ соревнований	4
	Всего	31

**Примерный план распределения учебных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг для групп совершенствования спортивного мастерства (52 недели, 2 час/нед)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	40
2	Общая физическая подготовка	1	17	1	19	17	17	1	5	19	19	9	19	212
3	Специальная физическая подготовка	67	60	0	63	67	62	63	4	67	67	67	67	774
4	Технико - тактическая подготовка	13	10	10	12	12	10	10	10	10	12	12	12	133
5	Психологическая подготовка	7	6	7	7	7	7	7	7		7		7	83
6	Соревнования		8	8	8			8	8					48
7	Инструкторская и судейская практика	3	4	4		3	4	4	4	3	4	4	4	45
8	Контрольно- переводные испытания		4	4					5					13
9	Восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год												
	Всего	121	121	121	125	119	120	121	126	118	121	121	121	146

### Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	3
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	3
4	Основы спортивной подготовки	3
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	3
6	Гигиенические знания, умения и навыки	4
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	4
8	Основы спортивного питания	4
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	5
11	Просмотр и анализ соревнований	4
	<b>Всего</b>	<b>40</b>

### Примерный план распределения учебно-тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг для групп высшего спортивного мастерства (52 недели, 32 час/нед)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	50
2	Общая физическая подготовка	15	10	10	15	15	10	15	10	16	15	15	15	161
3	Специальная физическая подготовка	82	72	72	82	82	48	82	78	86	86	84	82	936
4	Технико - тактическая подготовка	15	15	15	13	14	10	14	14	15	15	14	14	168
5	Психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	105
6	Соревнования		12	12	12		12	16	12					76
7	Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	47
8	Контрольно- переводные испытания		4	4					5					13
9	Восстановительные мероприятия	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
10	Медицинское обследование	не реже 2-х раз в год												
	<b>Всего</b>	139	140	140	148	137	105	153	145	142	141	138	136	1664

### Примерный перечень теоретических тем занятий

1	История развития избранного вида спорта	4
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4
3	Основы законодательства в избранном виде спорта	4
4	Основы спортивной подготовки	4
5	Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека	4
6	Гигиенические знания, умения и навыки	5
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	5
8	Основы спортивного питания	5
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	5
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	5
11	Просмотр и анализ соревнований	5
	Всего	50

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Основные задачи учебно-тренировочных групп

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи для каждой группы.

Для групп начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений, формирование интереса к избранному спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение нормативов ОФП и 3-го юношеского разряда.

Результатом реализации Программы является:

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

Для групп учебно- тренировочного этапа:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

Результатом реализации Программы является:

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

Для групп совершенствования спортивного мастерства:

Дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых пауэрлифтерам, совершенствование техники упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по тяжелой атлетике, подтверждение нормативов I спортивного разряда и выполнение норматива КМС.

Результатом реализации Программы является:

- 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.

### **2.3. Планирование и учёт учебно-тренировочного процесса**

1. Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

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

3. Учебно-тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей пауэрлифтинга, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На учебно-тренировочных занятиях учащиеся овладевают техникой упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

6. Годичный цикл учебно-тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

7. В спортивной школе в отделении пауэрлифтинга должны быть следующие документы планирования и учета работы.

По планированию:

- Годовой план работы (разделы: организационный, врачебно-педагогического контроля, воспитательной работы, подготовки общественных кадров и др.);
- План комплектования групп;
- Перспективный план учащегося;
- Учебно-тренировочная программа;
- Учебно-тренировочный план;
- План учебно-тренировочных занятий на год;
- План работы на месяц или на период подготовки;
- План уроков;
- Учетная карточка показателей роста физической, специальной, технической подготовленности учащихся;
- Расписание занятий;
- Календарный план спортивно-массовых мероприятий.

По учету:

- Журнал учета групповых занятий;
- Личные карточки и заявления учащихся;
- Дневники тренировок спортсменов;

### **2.4. Учебный материал. Теоретические занятия**

**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, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

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

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

Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

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

#### 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 и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.



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

## ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА.

Для групп начальной подготовки и тренировочных.

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 учёбы, 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 тяжёлую 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 траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

## 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 физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике:

пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. методика ведения дневника самоконтроля.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике.

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

Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для

массажа.

Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества.

Виды и последовательность массажных приёмов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи: утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

**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 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.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста.

Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения - один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

Взаимобусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

Не одновременность 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 приёмы для устранения ошибок.

## 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.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

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

## 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: 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. Урок - как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы учебной тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных учебных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

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

## ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных.

Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования учебно-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. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное(на несколько лет),текущее(на год), оперативное(на этап, месяц, неделю, занятие).

Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объём, интенсивность, количество подъёмов максимальных весов. Формы тренировочных планов:перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

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

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневникаи отчётов о тренировке.

## 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 (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.

## 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 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.

Для групп начальной подготовки и тренировочных.

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. Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца. Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки

### 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.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований.

### МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

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: «лифтёрская», 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.

### ЗАЧЁТНЫЕ 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 Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчётов о тренировке.

*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 её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

*Для групп совершенствования спортивного мастерства.*

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев. *Для групп высшего спортивного мастерства.*

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи.

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

Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

## **2.5. Общая физическая подготовка.**

Для всех учебных групп.

*Строевые упражнения.* Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа 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 вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и

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

*Обще развивающие упражнения с предметом:* упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

*Упражнения на гимнастических снарядах:*

на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине на гимнастической стенке

*Упражнения из акробатики:* кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

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

*Спортивные игры:* баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам;

*Подвижные игры:* игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

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

## 2.6. Специальная физическая подготовка

### ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА (ИЗУЧЕНИЕ)

*Для всех учебных групп:*

**ПРИСЕДАНИЕ.** Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

**ТЯГА.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

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

### ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ)

*Для тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства.*



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

средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

**ЖИМ ЛЁЖА.** Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела.

Ритмовая структура тяги.

Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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

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

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

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

*Упражнения, используемые на 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 лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы,

отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и соспины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

## **2.6. Тренировка на тренировочных сборах и спортивном лагере**

Тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, спортсмены 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, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, 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 подъёмы 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.

## **2.7. Организационные и методические указания**

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой 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, некоторые отводятся несколько минут для беседы.

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

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых учебно-тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-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 трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задачи содержание урока, 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 урока) 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 учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени урока): 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 со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

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

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья - не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др.

Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития

силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

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

## **2.8. Восстановительные мероприятия**

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

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

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

#### 3.1. Педагогический контроль. Контрольно-переводные нормативы

Система контроля и зачетные требования Программы включают:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы;
- методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации;
- требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются контрольные нормативы для оценки уровня общей физической подготовки обучающихся, оценивающие физические качества. По окончании каждого тренировочного года обучающиеся групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа, выполнившие тренировочный план, предусмотренный для них тренировочной программой спортивной подготовки, сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП. Выполнение контрольных нормативов служит критерием перевода лифтера на следующий год или этап подготовки.

#### 3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м(не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м(не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 130 см)	Прыжок в длину с места(не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с(не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

#### 3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м(не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м(не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 160 см)	Прыжок в длину с места(не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с(не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

#### 3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7с)	Бег 60 м (не более 9,6с)
	Бег 100 м (не более 13,8с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 110% веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места(не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 20 с(не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с(не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### 3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 7,8 с)	Бег 60 м (не более 8,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,4с)	Бег 100 м (не более 15,04 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)(13 см)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) (16 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа(не менее 125 % собственного веса)	Жим штанги лежа (не менее 100 % собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места(не менее 230 см)	Прыжок в длину с места(не менее 185 см)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз)	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 11 раз)
	Бросок набивного мяча (3кг) от груди (не менее 4 м)	Бросок набивного мяча (3кг) от груди (не менее 2,5 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

#### **4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

##### Список литературы

1. Роберт Кеннеди, Мегги Гринвуд-Робинсон. Фитнесс тренинг. - Медиа Спорт 2000
2. Вельский И.В. Магия культуризма. - Минск, Мога-Н, 2004
3. Вайдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вайдера. - М.: Физкультура и спорт, 2000
4. Информационный выпуск №23 январь 2009г. Федерация пауэрлифтинга России. - Великий Новгород, 2009
5. Кулиненков О.С. Технология атлетизма. Советы Спортивного врача. - Самара, 2002
6. Лаптев А.Н. Гигиена: учебник для техникумов физ. культуры. - М.: физкультура и спорт, 2003
7. Паурлифтинг. Технические правила. Автор русского текста С.Г. Шантаренко. Федерация пауэрлифтинга России, 2010
8. Ритм сердца у спортсменов. Под ред. Бабаевского Р.М. и Мотылянского Р.Е. -М.: Физкультура и спорт, 2006
9. Стюарт Марк Роберт. Думай. Бодибилдинг без стероидов.- М.: СП «Уайдер спорт», 2009.
10. Шейко Б.И. Паурлифтинг, - Издание исследовательского отдела ЗАО БАМ Спорт сервис 2010
11. Щэнфилд Б. Аэробика для верхней части фигуры. - М.; Издательство Эксмо, 2004
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Издание 4-е. Для студентов и преподавателей высших и средних профессиональных учебных заведений. Ростов-на - Дону. «Феникс», 2008
13. Единая Всероссийская спортивная классификация 2010-2013, г. Москва «Советский спорт», 2010
14. Баранов СП., Болотина Л.Р., Слостенин В.А. Педагогика. Учебное пособие для педагогических училищ. Москва «Просвещение», 2007
15. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. Москва «Физкультура и спорт», 2003
16. Бьюзен Тони. Могущество физического интеллекта. Минск. «Попурри», 2004
17. Борзов В. Секреты радости. Твой первый старт. Москва. «Физкультура и спорт», 2003
18. Будьте здоровы. Как не болеть и не ходить в больницу. Самара, 2007
19. Гербеева Ю.В. Уфимцева М.А. Общие основы педагогики. Москва «Просвещение», 2001
20. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 2006
21. Дембо А.Г. Практические занятия по врачебному контролю. Москва «Физкультура и спорт», 2006
22. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. Киев «Здоровье»

#### **5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется Учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Самарской области, городского округа Тольятти (Приложение)