

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Гаврилов - Ямская детско-юношеская спортивная школа»
(Гаврилов-Ямская ДЮСШ)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 25.05.2022

Утверждена
приказом директора

Гаврилов-Ямской ДЮСШ

№ 75-од от 09.06.2022



Козлов И.В.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ПАУЭРЛИФТИНГ»

(для этапов подготовки: начального, учебно-тренировочного, спортивного
совершенствования)

Разработчик:

тренер-преподаватель
Мошков Андрей Евгеньевич

г. Гаврилов-Ям
2022г.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 02 от 22.05.2022

Утверждена
приказом директора
Гаврилов-Ямской ДЮСШ
№ 75 о/д от 09.06.2022

_____ Козлов И.В.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

(для этапов подготовки: начального, учебно-тренировочного,
спортивного совершенствования)

Составители:
Инструктор-методист
Жбанова Ирина Юрьевна
Мошков Андрей Евгеньевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по пауэрлифтингу Гаврилов-Ямской ДЮСШ (далее - ДЮСШ) разработана в соответствии:

- с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в российской федерации»;
- с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

Данная программа является модифицированной, разработана в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, соответствует начальному общему уровням образования, имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа может использоваться организациями дополнительного образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта.

Новизна данной программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Программа составлена в поддержку основной рабочей программе по физической культуре. Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с тренером в тренажерном зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

Актуальность данной программы состоит в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Образовательная программа предусматривает многолетнюю и целенаправленную подготовку юных спортсменов. Данная программа рассчитана на 8 лет обучения. Возраст обучающихся – от 10 до 18 лет.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, формирование красивого телосложения, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- обучить основам техники пауэрлифтинга, развивать двигательные и координационные способности;
- способствовать приобретению начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- способствовать физическому и духовному совершенствованию личности подростков путем развития устойчивой мотивации к занятиям спортом, привитие ценностей здорового образа жизни;
- способствовать формированию здорового образа жизни;
- готовить спортсменов высокой квалификации;

Программа является частью целостной системы многолетней подготовки спортсменов и охватывает *период подготовки от учебно-тренировочного этапа до этапа спортивного совершенствования.*

Программа содержит нормативную и методическую части, а именно: рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения; учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, практический материал по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-биологического и психологического контроля, восстановительных мероприятий и воспитательной работы.

Результатом реализации данной дополнительной образовательной программы по пауэрлифтингу является положительная динамика показателей выполнения следующих программных требований для начального, учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования по уровню подготовленности обучающихся:

- овладение всеми знаниями и умениями в соответствии с программным материалом;
- успешную сдачу контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- подготовку спортсменов высокой квалификации;
- стабильность состава занимающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- подготовка спортсменов-разрядников;

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочного и соревновательного процесса.

Настоящая программа объединяет три этапа спортивной подготовки – в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах спортивного совершенствования (ГСС).

Содержание занятий на каждом этапе обучения отличается по специфике конкретных задач для каждого очередного этапа обучения.

на этапе начальной подготовки:

- 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;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование мотивации для занятий видом спорта пауэрлифтинг;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- 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;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Приём в группы осуществляется в сентябре каждого года. Однако в условиях Гаврилов-Ямского района не исключена возможность приёма и комплектования группы на протяжении календарного года.

Комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития. Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта пауэрлифтинг. В зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Возраст занимающихся 10-18 лет.

На *этап начальной подготовки* зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом на данном этапе и имеющие разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Спортсмены получают разностороннюю физическую подготовку, осваивают основы пауэрлифтинга, выполняют контрольные нормативы для зачисления на тренировочный этап подготовки. Набор в группы начальной подготовки определён Федеральным стандартом по виду спорта пауэрлифтинг.

Тренировочный этап (спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших подготовку не менее 1 года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке и выполнивших разряд по пауэрлифтингу, соответствующий данному тренировочному этапу. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов и выполнения требований по спортивному мастерству для соответствующего тренировочного этапа.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших разряд «Кандидат в мастера спорта». На этом этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и перейти на этап высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов.

Режим учебно-тренировочной работы и требований по физической, технической и спортивной подготовке представлен в таблице

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1	10	10	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	11	10	8	Выполнение нормативов ОФП
УТГ	1	12	8	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	2	-	8	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	3	-	8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	4	-	8	18	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
СС	1	-	6	24	Выполнение КМС
	2	-	6	24	Выполнение КМС

Тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение 36 недель. Тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Недельный и годовой режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг составляет:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6
Общее количество часов в год	216	288	432	648	864
Общее количество тренировок в год	108	144	144	216	216

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основе учебного плана и годового плана-графика распределения часов. Учебным

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

Примерный учебный план на 36 недель тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП	НП	УТГ	УТГ	УТГ	УТГ	СС	СС
	Год обучения		Год обучения				Год обучения	
	1	2	1	2	3	4	1	2
Теория и методика физической культуры и спорта.	16	18	20	20	38	38	38	38
Общая физическая подготовка	28	40	32	32	60	60	70	70
Специальная физическая подготовка	154	190	198	284	416	416	560	560
Технико-тактическая подготовка	8	20	20	62	100	100	120	120
Контрольно-переводные испытания	2	4	2	2	2	2	4	4
Участие в соревнованиях	8	16	16	32	32	32	64	64
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	8	8
Итого:	216	288	288	432	648	648	864	864

Соотношения между объемом ОФП и СФП постепенно изменяются - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	35-55	30-50	25-35	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	25-40	30-45	35-50	40-55	45-60
Технико-тактическая подготовка (%)	5-7	5-7	10-13	10-13	10-15
Теоретическая подготовка (%)	15-17	13-15	10-15	10-15	10-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	2-5	5-7	5-10	5-10

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 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	

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 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	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% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% собственного 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)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	Подъем туловища лежа на спине за 20 с

	(не менее 12 раз)	(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	

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка (примерная тематика)

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика вида спорта.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- Правила избранного вида спорта.
- Места занятий и инвентарь.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка (примерная тематика)

- Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры и спорта в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие нормативные правовые акты по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
- Состояние и развитие пауэрлифтинга.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятию пауэрлифтингом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечения, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Основы спортивного массажа.

- Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в избранном виде спорта. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.
- Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке в избранном виде спорта. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.
- Основы методики обучения избранному виду спорта. Понятие об обучении технике соревновательных движений. Характеристика средств, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.
- Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.
- Оборудование и инвентарь. Тренажёрные устройства для обучения соревновательным движениям. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении пауэрлифтингу.
- Установка атлетам перед соревнованиями и разбор проведённых стартов. Установка на старт. Характеристика соперников. Разбор проведённого старта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка (примерная тематика)

- Физическая культура и спорт в России. Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массового спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствовании методов обучения и тренировки. Краткий обзор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по избранному виду спорта. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.
- Краткий обзор состояния и развития пауэрлифтинга. Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Всемирных играх. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочной и соревновательной деятельности. Характеристика сильнейших спортсменов. Тенденции развития пауэрлифтинга.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств спортсмена в избранном виде спорта. Качественные особенности спортсмена по избранному виду спорта. Влияние избранного вида спорта на организм занимающегося. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.
- Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексное обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.
- Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение соревнований различного

уровня. Содержание соревнований. Методика судейства соревнований по пауэрлифтингу.

- Основы техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Анализ техники сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Углублённый анализ техники игры соревновательных движений. Стратегия и тактика, тенденции развития избранного вида спорта.

- Основы методики обучения и тренировки по пауэрлифтингу. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике, методы совершенствования навыков технических приёмов. Разминка, её значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной тренировки. Построение тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Оценка уровня подготовленности спортсменов и их спортивное мастерство.

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки (броски, комбинации, контрприемы); общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

Методика обучения в пауэрлифтинге.

Для тренировочных групп.

Обучение и тренировка – как единый процесс. Обучение классическим и специально подготовительным упражнениям. Последовательность излучения силовых упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль

волевых качеств в процессе обучения. Страховка и само страховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп совершенствования спортивного мастерства.

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе подготовки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс освоения техники. Этапы и методы обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые, тактильные. Методика исправления ошибок.

Методика тренировки в пауэрлифтинге.

Для групп НП и УТГ.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (средний вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса. Методика их определения.

Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные. Понятие о макроциклах: макроциклы, мезоциклы, микроциклы. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков.

Для групп СС.

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

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность – как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

(Для всех учебных групп)

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка – как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых спортсмену.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функционирования деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом.

Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине нагрузок и интервалов отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и о 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 в период подготовки и во время соревнований.

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.

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. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

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: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

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

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации проведении спортивно массовых соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся УТ этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упр-й; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Занимающиеся должны уметь составлять комплексы ОРУ и специальных упр-й, обучать пройденным общеразвивающим и специальным упр-ям. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечений учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов

соревнования.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь составлять конспекты и провести 2-3 полных урока. Кроме того, занимающиеся должны систематически участвовать в судействе соревнований и освоить обязанности арбитра. Для учащихся этапа ее итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка. (для всех учебных групп)

Строевые упражнения: понятие о строе. Рапорт. Выполнение команд. Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Упражнения в движении.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Движение руками из различных исходных положений: сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания наклонов и поворотов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине, смешанные упоры в положении спиной и лицом вниз.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинистыми движениями, подскоки из различных положений ног, прыжки.

Упражнения для всех частей тела. Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, имитационные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастическая скамейка: сидя на скамейке наклоны и повороты туловища, поднимание, разведение и сведение ног.

Канат. Лазание с помощью рук и ног (без помощи ног).

Перекладина. Подтягивание, качи, подъем.

Гимнастическая стенка: в висе – поднимание и опускание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, боковые раскачивания, лазания, приседание, стоя у стенки – наклоны.

Легкая атлетика. Бег 300 и 400 м., кроссы.

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, регби, волейбол по упрощенным правилам.

Подвижные игры. Игры с бегом, с прыжками, с элементами сопротивления, эстафеты с бегом, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой и собиранием предметов и др.

Плавание. Плавание на дистанции 25, 50, 200 м., ныряние, прыжки в воду, игры на воде.

Специальная физическая подготовка. (для всех учебных групп)

Изучение и совершенствование техники силовых упражнений.

Приседание со штангой на плечах.

Определение высоты стоек, на которых находится штанга. Стартовое положение: подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте. Способ расположения штанги на плечах, оптимальная ширина хвата. Положение ног, туловища, рук и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Разновидности старта (статистический, динамический). Дыхание перед началом выполнения упражнения. Площадь опоры и центр тяжести в

седе. Зависимость высоты фиксации штанги в приседе от подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из седа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания с весом. Порядок выпрямления и составления ног при вставании. Фиксация и опускание штанги на стойки. Ошибки при выполнении упражнения и причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

Жим штанги двумя руками лежа на горизонтальной скамье. Определение ширины хвата руками за гриф и высоты стоек для выполнения упражнения. Стартовое положение: расположение туловища, головы, ног на скамье. Рациональное принятие стартового положения лопаток и ягодичных мышц. Опорное расположение ступней ног. Направление и скорость движения штанги. Опускание штанги на грудь, фиксация на груди и момент к началу жима штанги от груди. Положение грудной клетки в момент старта. Дыхание при выполнении упражнения. Ошибки при выполнении жима штанги. Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.

Тяга штанги двумя руками с помоста. Стартовое положение. Подход к штанге, постановка ног в исходное положение в старте (узкое, широкое). Способы определения ширины захвата. Захват грифа (разносторонний, в «замок»). Положение ног, туловища и головы на старте, величины углов в голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Направление и скорость движения штанги. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Изменение соотношения центра тяжести тела атлета и штанги в тяге.

Траектория подъема штанги при движении вверх. Порядок включения в работу медленных и быстрых двигательных единиц. Динамическая, кинематическая и ритмическая структура тяги. Параметры отклонения штанги от вертикали.

Момент фиксации – окончание движения штанги, возврат штанги в исходное положение на помост. Возможные ошибки и их исправление.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства спортсменов.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, и систематизация Контроль за техникой выполнения упражнения с помощью технических средств.

Критерии технического мастерства: траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры при движении штанги, высота подъема, изменение углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп.

Две фазы приложения усилий. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Амплитудные соотношения характеристик техники.

Параметры отклонения штанги от вертикали в тяге. Целостный и расчлененный методы выполнения классических упражнений.

Специально-подготовительные упражнения.

Штанга:

- жим сидя от груди и из-за головы;
- жим от груди лежа на горизонтальной скамье широким и узким хватом;
- жим силовой в стойке;
- швунг жимовой;
- подъем штанги на грудь в полуприсед;
- подъем штанги на грудь с вися, с подставок;
- тяга с подставок, с вися, стоя на возвышении;

- наклоны со штангой в руках;
- наклоны со штангой на плечах;
- жим штанги ногами в станке;
- прыжки со штангой на плечах и на груди;
- приседания со штангой на одной ноге;
- полуприсед со штангой.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

Упоры на закреплённом грифе штанги в различных фазах: в положении старта, на уровне коленей, на высоте начала, середины; в положении приседа и определенных моментов вставания из-за подседа. Медленное опускание штанги на помост или до положения в висе. Медленное приседание в подсед со штангой.

Сочетание упражнений в различных режимах работы мышц. Вышеописанные упражнения, но отличающиеся шириной хвата и амплитудой движения.

Упоры на закреплённом грифе в различных фазах вставания из подседа: в полуприседе в начале посылы штанги вверх; в конце посылы; в различных положениях вставания из-за подседа. Медленное приседание со штангой на груди или на плечах.

Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг.):

- подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой;
- выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно;
- вырывание гири одной и двумя руками;
- бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону;
- жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами.

Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа.

Упражнения с гантелями (до 12 кг.):

- сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;
- выжимание;
- поднимание рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево;
- разведение рук в стороны без поворота и с поворотом туловища;
- повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук;
- приседания, выпады в различных направлениях;
- прыжки с гантелями;
- сгибание и разгибание ног с гантелями, прикрепленными к стопам;
- поднимание и опускание прямых ног;
- движение ногами по кругу.

Упражнения для развития силы мышц: кисти, сгибателей и разгибателей рук; грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц; сгибателей и разгибателей бедра; мышц брюшного пресса; мышц спины.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц.

Упражнения на растягивания.

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные	Время
--------	----------	-------

	элементы	
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ -
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Годичный цикл в виде спорта пауэрлифтинг состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (*базовый*) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель).

Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей,

непосредственно проводящих занятия с группой.

В таком спорте как пауэрлифтинг спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Но не стоит бояться какой либо травмы, если соблюдать все правила безопасности и правильно технику их достаточно легко избежать.

Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: становая тяга, жим лежа и приседания со штангой. Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относится и различные растяжения мышц и связок.

Неправильная техника выполнения упражнений

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к наращиванию весов на штанге.

Неправильная методика тренировок.

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так, что спортсмену не терпится перейти на новый вес. Он неверно рассчитывает свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышца намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам им нужно большее время и это следует учитывать.

Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повторов и подходов, время отдыха между ними. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

Нарушение техники безопасности.

На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и экипировку, использовать его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это действительно необходимо. Постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно скажется во время восстановления.

Нарушение правил поведения во время тренировки

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже - больны. Нарушение режима, такие как употребление спиртных напитков, в день тренировок либо же накануне не только снизит эффективность всей тренировки, но и может привести к различным травмам.

Излишняя самоуверенность.

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так

получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например, движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой. Если вы замечаете что-то подобное, следует принять соответствующие меры.

Педагогический и врачебный контроль

Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки, включая спортивно-оздоровительные группы, осуществляется врачом спортивной школы, а при его отсутствии – кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Врач спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно тренировочным процессом и в период соревнований.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Методы врачебно-педагогического контроля: простые – антропометрия, анамнез (опрос), визуальные наблюдения, измерение ЧСС и артериального давления; сложные – электрокардиография, пульсометрия, тесты и пр.

Педагогический контроль.

Этапный – в ходе подготовительного периода

Текущий – в тренировочном микроцикле

Оперативный – после одного либо серии упражнений (на одном занятии)

Этапный контроль – осуществляется в начале или в конце подготовительного периода.

Задача: оценка перманентного (устойчивого) состояния спортсмена в течении длительного промежутка времени (состояния спортивной формы). Контрольно-переводные экзамены (в начале и в конце учебного года).

Текущий контроль – осуществляется в пределах одного микроцикла.

Задача: оценка текущего состояния спортсмена после одного либо серии упражнений.

Оперативный контроль – осуществляется в пределах одного занятия, после одного либо серии упражнений.

Задача: оценка состояния спортсмена после выполнения однократной нагрузки.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка разделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый этап психологической подготовки имеет специфические задачи.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её

задачи входит:

1) Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

В процессе тренировочной работы готовят не только высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убеждённость, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Решение данной задачи тесно связано с воспитательной работой.

2) Развитие процессов восприятия;

Развитие процессов восприятия связано с особенностями подготовки в *пауэрлифтинге*. *Пауэрлифтинг* требует совершенствования умения пользоваться органами слуха и зрения (для максимально быстрого восприятия команд старшего судьи), точность и скоординированность движений.

3) Развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

4) Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

У спортсменов по *пауэрлифтингу* необходимо развивать наблюдательность – умение быстро ориентироваться в сложной соревновательной и тренировочной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации (*указать какие ситуации и где*), учитывая их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5) Развитие способности управлять своими эмоциями;

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность спортсмена-пауэрлифтера как в процессе тренировки, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение спортсменов приёмам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающиеся полностью овладели этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

6) Развитие волевых качеств.

Воспитание волевых качеств – это важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремлённость и настойчивость выражаются в осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном стремлении к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.д.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты тренировочной и соревновательной деятельности и приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена не

поддаваться влиянию других людей и их действий.

Эффективным средством воспитания инициативности являются двухсторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль в воспитании дисциплинированности играет тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) Осознание атлетами задач на предстоящий старт
- 2) Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещённость, температура и т.д.);
- 3) Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- 4) Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) Формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Различают следующие виды эмоциональных и предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую готовность спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъём, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется сильным волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствия желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакции, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.д.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- Занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, он

должен мимикой, движениями стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.

- Применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности
- Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приёмов массажа и самомассажа;
- Воздействие при помощи слова, применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими, яркими, тон должен быть уверенным и спокойным.

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-преподавателя 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. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Антидопинговые мероприятия.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов,

об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической

культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

Инструкторская и судейская практика.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Материально-техническое обеспечение

- тренажерный зал;
- оборудование и спортивный инвентарь:
 - Весы (до 200 кг)
 - Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35
 - Гири спортивные (16, 24, 32 кг)
 - Зеркало (0,6х2 м)
 - Магнезница
 - Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)

- Помост для пауэрлифтинга
- Секундомер
- Скамейка гимнастическая
- Скамья для жима лежа
- Стенка гимнастическая
- Стойка под гантели
- Стойка под диски и грифы
- Стойки для приседания со штангой

Литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. No273-ФЗ;
2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. No 1125
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. No 731;
5. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 28.09.2020 г.,-54 с.
6. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 13 сентября 2013 г. N 730.
7. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А.,. Стань сильным! Учебно- методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 2013.-15 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2014 г.-23 с.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2011.-311 с.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. - 2016. - No23. – 41 с.
11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 124 с.
12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». - Хабаровск: Просвещение, 2015. – 254 с.
13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 2015. – 187 с.
14. Остапенко Л.Ю. История жима лежа на скамье.//Спортивная жизнь России.- 1996. - No11 – 12 с.
15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - No7. – 10 с.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика тело строительства. М.: Просвещение, 2013. – 56 с.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336 с.
18. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. - 1990. - No 12.
19. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. - 1999. - No 12.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ,

2013. – 208 с.

21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МартТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МартТ», 2016. – 301 с

Интернет-ресурсы:

1. www.fpr-info.ru (Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России)
2. www.powerlifting-ipf.com (International Powerlifting Federation)
3. www.europowerlifting.org (European Powerlifting Federation)
4. www.rusada.ru (РУСАДА)
5. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта Российской Федерации)

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Примерный план –график по виду спорта пауэрлифтинг для групп начальной подготовки 1го.

Виды подготовки (часов)										
	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	1	1	2	2	2
Общая физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Специальная физическая подготовка	154	17	17	17	17	15	17	18	18	18
Технико-тактическая подготовка	8	0	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольно-переводные испытания	2									2
Участие в соревнованиях	8				8					
Итого часов	216	22	23	23	31	20	22	24	24	27

Примерный план –график по виду спорта пауэрлифтинг для групп начальной подготовки 2го.

Виды подготовки (часов)	Месяцы									
	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	32	4	4	4	3	3	3	3	4	4
Специальная физическая подготовка	198	24	24	22	22	20	20	22	22	22
Технико-тактическая подготовка	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Контрольно-переводные испытания	2									2
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	16		8				8			
Итого часов	288	34	42	30	29	27	35	29	30	32

Примерный план –график по виду спорта пауэрлифтинг для тренировочных групп 1го.

Виды подготовки (часов)	Месяцы									
	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	32	4	4	4	3	3	3	3	4	4
Специальная физическая подготовка	284	32	32	32	32	30	30	32	32	32
Технико-тактическая подготовка	62	7	7	7	7	6	7	7	7	7
Контрольно-переводные испытания	2									2
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская	32		8		8		8		8	

практика										
Итого часов	432	46	54	45	52	41	50	44	53	47

**Примерный план –график по виду спорта пауэрлифтинг
для тренировочных групп 2го.**

Виды подготовки (часов)	Месяцы									
	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	32	4	4	4	3	3	3	3	4	4
Специальная физическая подготовка	284	32	32	32	32	30	30	32	32	32
Технико-тактическая подготовка	62	7	7	7	7	6	7	7	7	7
Контрольно-переводные испытания	2									2
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	32		8		8		8		8	
Итого часов	432	46	54	45	52	41	50	44	53	47

**Примерный план –график по виду спорта пауэрлифтинг
для тренировочных групп 3го.**

Виды подготовки (часов)	Месяцы									
	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	38	5	5	4	4	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	60	7	7	7	7	5	7	7	7	6
Специальная физическая подготовка	416	47	47	46	46	46	46	46	46	46
Технико-тактическая подготовка	100	12	11	11	11	11	11	11	11	11
Контрольно-переводные испытания	2									2
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	32		8		8		8		8	
Итого часов	648	71	78	68	76	66	76	68	76	69

**Примерный план –график по виду спорта пауэрлифтинг
для тренировочных групп 4го.**

Виды подготовки (часов)	Месяцы									
	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	38	5	5	4	4	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	60	7	7	7	7	5	7	7	7	6
Специальная физическая подготовка	416	47	47	46	46	46	46	46	46	46
Технико-тактическая подготовка	100	12	11	11	11	11	11	11	11	11
Контрольно-переводные испытания	2									2
Участие в соревнованиях.	32		8		8		8		8	

Инструкторская и судейская практика										
Итого часов	648	71	78	68	76	66	76	68	76	69

**Примерный план –график по виду спорта пауэрлифтинг
для групп спортивного совершенствования**

Виды подготовки (часов)	Месяцы									
	Всего	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	38	5	4	4	5	4	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	70	8	8	8	8	7	7	8	8	8
Специальная физическая подготовка	560	63	63	62	62	62	62	62	62	62
Технико-тактическая подготовка	120	14	14	14	13	13	13	13	13	13
Контрольно-переводные испытания	4									4
Участие в соревнованиях.	64		8	8	8		16	8	16	
Инструкторская и судейская практика	8								8	
Итого часов	864	90	97	96	96	86	102	95	111	91