



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

/В.О. Хупавко/

«28» апреля 2023 года

приказ № \_\_\_ от 28.04.2023 года

ПРИНЯТ

на педагогическом совете

МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

от 27.04.2023 года № 2

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

*(Разработана в соответствии с ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 962, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года № 71600)*

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАКЕЛ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
(МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска)**

**г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, 34, тел./факс (351)798-07-22**



Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Челябинск, 2023 г.

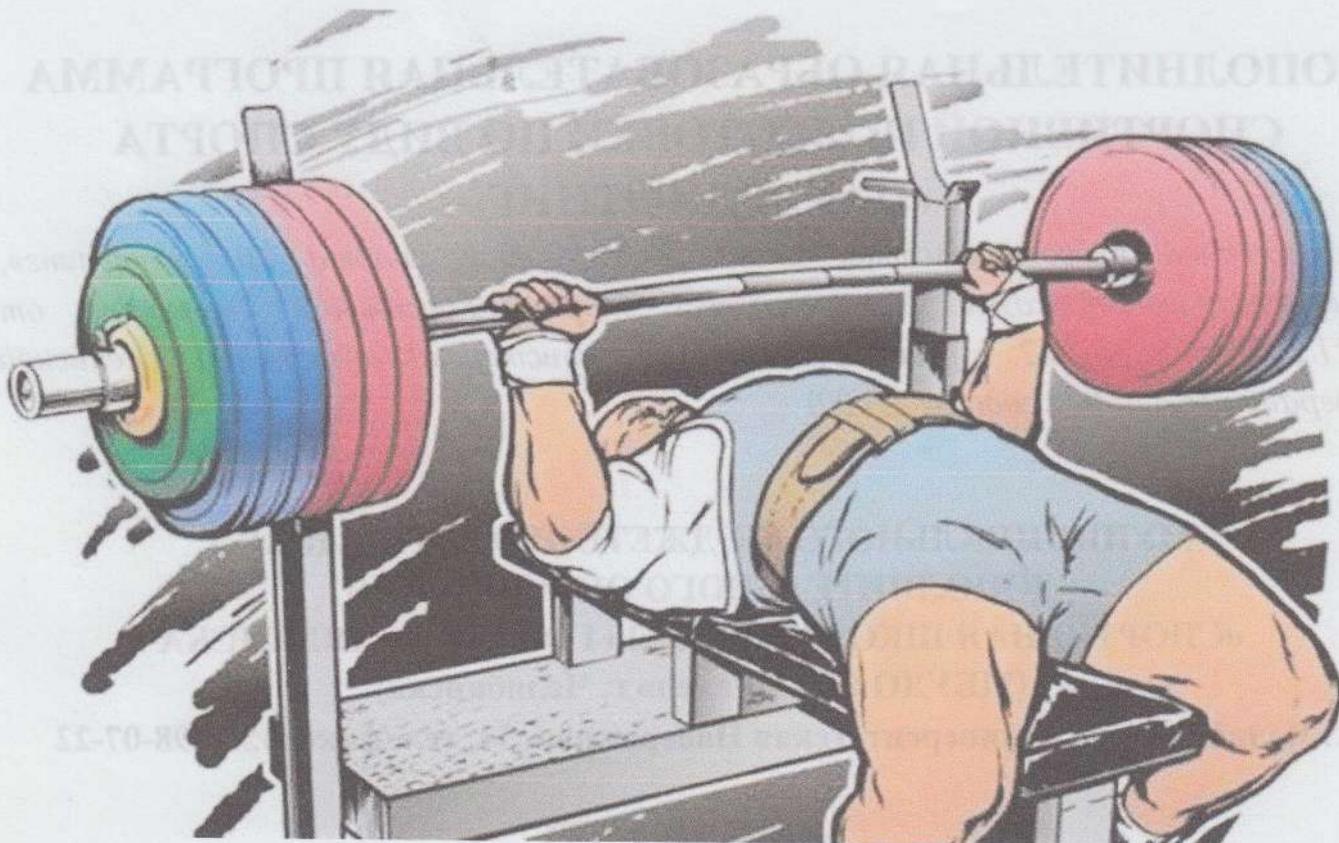
*Авторы программы:*

Руководитель рабочей группы

*А.Ф. Малкова* – заместитель директора МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, награждена почётной грамотой Министерства спорта Российской Федерации

Члены рабочей группы

*К.Д. Рождественская* – инструктор-методист МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска



Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 года № 962, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022 года № 71600)

Программа предназначена для организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» на отделении силовых видов спорта в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

Раскрывает характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», систему контроля, рабочую программу по виду спорта (спортивным дисциплинам «жим», «жим классический», «троеборье классическое»), особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	Стр. 1-3
	Цели и задачи .....	Стр. 1-3
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	Стр. 4-56
	Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг» .....	Стр. 4-8
	Нормативные требования с срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	Стр. 8-11
	Объём Программы .....	Стр. 11-18
	Виды (формы обучения) .....	Стр. 18-25
	Годовой учебно-тренировочный план .....	Стр. 25-32
	Календарный план воспитательной работы .....	Стр. 32-39
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	Стр. 39-44
	Планы инструкторской и судейской практики .....	Стр. 44-49
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	Стр. 49-56
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	Стр. 57-71
	Требования к результатам прохождения программы .....	Стр. 57-59
	Аттестация обучающихся учреждения .....	Стр. 59
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	Стр. 60-71
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	Стр. 72-119
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	Стр. 78-119
	Учебно-тематический план Программы .....	Стр. 119, Стр. 103-113
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	Стр. 120
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	Стр. 121-130

	Материально-технические условия реализации Программы	Стр. 121-126
	Кадровые условия реализации Программы .....	Стр. 126-150
а)	Укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками .....	Стр. 126
б)	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения .....	Стр. 126-127
в)	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения .....	Стр. 1127
	Информационно-методические условия реализации Программы .....	Стр. 127-130
	Приложение № 1 .....	Стр. 131-158
	Приложение № 2 .....	Стр. 159-178
	Приложение № 3 .....	Стр. 179

## I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам «жим», «троеборье классическое», «жим классический» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждённым приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 962 (далее – ФССП), зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 года № 71600 на отделении силовых видов спорта в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Факел» города Челябинска. Программа составлена в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1274 от 20.12.2022 года «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки и планомерного роста спортивного мастерства обучающихся.

Спортивная подготовка представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в подготовке обучающегося, способного достичь наивысших спортивных результатов. Достижение указанной цели может зависеть от:

- оптимального уровня исходных данных обучающегося;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия материально-технической базы;
- качества организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Достижение поставленной цели, куда может входить достижение необходимого уровня физической и специальной работоспособности, выполнение спортивной квалификации (спортивных разрядов), результаты соревнований, лежит через решение задач, выраженных в реальных показателях. Они определяют модельные характеристики атлетов на каждом этапе спортивной подготовки, в

связи, с чем рекомендовано устанавливать определённые поэтапные задачи на всём протяжении спортивной деятельности обучающихся.

Цель Программы воплощается с необходимостью обеспечения решений конкретных задач на каждом этапе спортивной подготовки, конкретизируемых с учётом индивидуальных возможностей обучающихся и основных направлений (компонентов) спортивной подготовки.

Все этапы имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических и специальных качеств обучающихся, их спортивного совершенствования. Конкретизация задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

### 1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП):

*Основными задачами* спортивной подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья обучающихся;
- устранение недостатков в уровне физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- освоение основ техники (базовых упражнений) по виду спорта пауэрлифтинг;
- приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие силы, выносливости, скоростно-силовых возможностей и т.п.;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск и отбор талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

### 2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации):

*Основными задачами* подготовки являются:

- укрепление здоровья атлетов, устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовленности обучающихся;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, спортивной мотивации;

- воспитание физических, морально-волевых качеств;
- выполнение квалификационных требований.

### 3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ):

*Основными задачами* подготовки являются:

- совершенствование индивидуальной атлетической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- совершенствование технической подготовки;
- повышение уровня психологической подготовки;
- реализация достигнутой подготовленности в соревнованиях;
- воспитание целеустремленности и настойчивости в достижении спортивных результатов;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- выполнение квалификационных требований.

### 4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):

*Основными задачами* подготовки являются:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учётом индивидуальных особенностей;
- совершенствование функциональной и морально-волевой подготовленности;
- формирование специализированных знаний;
- повышение мощности и остроты соревновательных действий и дальнейшее приобретение соревновательного опыта в турнирах и соревнованиях различного ранга;
- достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации, дающих право претендовать на включение в резервный и основной состав сборных команд Российской Федерации по пауэрлифтингу;
- подготовка спортивного резерва.



## II

**ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Термин *«Пауэрлифтинг»* происходит от английских слов «power» – сила и «lift» – поднимать. Это силовой вид спорта, в котором главная задача атлета – преодолеть вес максимального отягощения. Пауэрлифтинг вырос из такого вида спорта как «oddlifts», который даёт три попытки на подъём, содержащий большой ассортимент упражнений, схожих с арсеналом «Стронгмэнов». В ходе спортивной эволюции «oddlifts» был стандартизирован под три упражнения, и впоследствии был переименован в классический пауэрлифтинг.

В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинг входят три упражнения: приседание со штангой на спине (на верхней части лопаток – плечах); жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; становая тяга (тяга штанги). Вес отягощения каждого упражнения в сумме определяют квалификацию спортсмена, благодаря чему этот вид спорта ещё называют «силовым троеборьем». При выступлении сравниваются показатели атлетов одной весовой категории, с одинаковыми показателями победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики – в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить атлету продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных – кроме привычных сейчас приседаний, жима лёжа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук, со штангой стоя (подъём на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х годов XX века приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня. В ноябре 1972 года была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 года был проведён первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 году IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу,

наиболее известной и популярной остаётся Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF – единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включён в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года – как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц – 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

Для участия в соревнованиях по классическому пауэрлифтингу Международной федерацией пауэрлифтинга чётко определены возрастные категории.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 8 весовых категориях у мужчин и 7 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 14 лет. Мужские группы начинаются от 14 лет (юниоры), 1, 2, 3 группы ветеранов указывают на ограничение возрастов до 40, 50 и 60 лет соответственно, а самая последняя, 4-ая группа ветеранов – до 70 лет и старше. Женские группы – с 14 лет в группе юниоров, и до 60 и старше в 3-ей группе ветеранов. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму штанги лёжа на горизонтальной скамье (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры).

Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом спортивных результатов и благотворным влиянием на здоровье обучающегося.

Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «пауэрлифтинг» представлен в таблице № 1.

Таблица № 1

### Дисциплины вида спорта – пауэрлифтинг (номер-код-074 000 1 4 1 1 Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Троеборье – весовая категория 43 кг	074 001 18 11 Д
Троеборье – весовая категория 47 кг	074 002 18 11 Б
Троеборье – весовая категория 52 кг	074 003 18 11 Б
Троеборье – весовая категория 53 кг	074 004 18 11 Ю
Троеборье – весовая категория 57 кг	074 005 18 11 Б
Троеборье – весовая категория 59 кг	074 006 18 11 А
Троеборье – весовая категория 63 кг	074 007 18 11 Б
Троеборье – весовая категория 66 кг	074 008 18 11 А

Троеборье – весовая категория 72 кг	074 009 18 11 Б
Троеборье – весовая категория 74 кг	074 010 18 11 А
Троеборье – весовая категория 83 кг	074 011 18 11 А
Троеборье – весовая категория 84 кг	074 012 18 11 Б
Троеборье – весовая категория 84+ кг	074 013 18 11 Б
Троеборье – весовая категория 93 кг	074 014 18 11 А
Троеборье – весовая категория 105 кг	074 015 18 11 А
Троеборье – весовая категория 120 кг	074 016 18 11 А
Троеборье – весовая категория 120+ кг	074 017 18 11 А
Троеборье классическое – весовая категория 43 кг	074 018 18 11 Д
Троеборье классическое – весовая категория 47 кг	074 019 18 11 Б
Троеборье классическое – весовая категория 52 кг	074 020 18 11 Б
Троеборье классическое – весовая категория 53 кг	074 021 18 11 Ю
Троеборье классическое – весовая категория 57 кг	074 022 18 11 Б
Троеборье классическое – весовая категория 59 кг	074 023 18 11 А
Троеборье классическое – весовая категория 63 кг	074 024 18 11 Б
Троеборье классическое – весовая категория 66 кг	074 025 18 11 А
Троеборье классическое – весовая категория 72 кг	074 026 18 11 Б
Троеборье классическое – весовая категория 74 кг	074 027 18 11 А
Троеборье классическое – весовая категория 83 кг	074 028 18 11 А
Троеборье классическое – весовая категория 84 кг	074 029 18 11 Б
Троеборье классическое – весовая категория 84+ кг	074 030 18 11 Б
Троеборье классическое – весовая категория 93 кг	074 031 18 11 А
Троеборье классическое – весовая категория 105 кг	074 032 18 11 А
Троеборье классическое – весовая категория 120 кг	074 033 18 11 А
Троеборье классическое – весовая категория 120+ кг	074 034 18 11 А
Жим – весовая категория 43 кг	074 035 18 11 Д
Жим – весовая категория 47 кг	074 036 18 11 Б
Жим – весовая категория 52 кг	074 037 18 11 Б
Жим – весовая категория 53 кг	074 038 18 11 Ю
Жим – весовая категория 57 кг	074 039 18 11 Б
Жим – весовая категория 59 кг	074 040 18 11 А
Жим – весовая категория 63 кг	074 041 18 11 Б

Жим – весовая категория 66 кг	074 042 18 11 А
Жим – весовая категория 72 кг	074 043 18 11 Б
Жим – весовая категория 74 кг	074 044 18 11 А
Жим – весовая категория 83 кг	074 045 18 11 А
Жим – весовая категория 84 кг	074 046 18 11 Б
Жим – весовая категория 84+ кг	074 047 18 11 Б
Жим – весовая категория 93 кг	074 048 18 11 А
Жим – весовая категория 105 кг	074 049 18 11 А
Жим – весовая категория 120 кг	074 050 18 11 А
Жим – весовая категория 120+ кг	074 051 18 11 А

Одиннадцатый знак отмечает пол и возрастную категорию занимающихся видом спорта, спортивной дисциплиной:

- А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры).
- Б – женщины, девушки (девочки, юниорки).
- Д – девушки (девочки, юниорки).
- Ю – юноши (мальчики, юниоры).
- Я – все категории – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки)

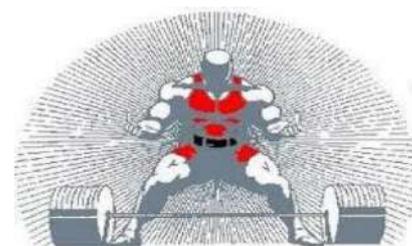


Таблица № 2

### Весовые категории IPF/ФПР

№ n/n	Мужчины		№ n/n	Женщины	
	категория	диапазон		категория	диапазон
	53,0 кг	до 53,0 кг <small>только для юношей и юниоров</small>		43,0 кг	до 43,0 кг <small>только для девушек и юниорок</small>
1.	59,0 кг	до 59,0 кг	1.	47,0 кг	до 47,0 кг
2.	66,0 кг	от 59,01 до 66,0 кг	2.	52,0 кг	от 47,01 до 52,0 кг
3.	74,0 кг	от 66,01 до 74,0 кг	3.	57,0 кг	от 52,01 до 57,0 кг
4.	83,0 кг	от 74,01 до 83,0 кг	4.	63,0 кг	от 57,01 до 63,0 кг
5.	93,0 кг	от 83,01 до 93,0 кг	5.	72,0 кг	от 63,01 до 72,0 кг
6.	105,0 кг	от 93,01 до 105,0 кг	6.	84,0 кг	от 72,01 до 84,0 кг
7.	120,0 кг	от 105,01 до 120,0 кг	7.	84,0 + кг	от 84,01 кг и выше без ограничения
8.	120,0 + кг	от 120,01 кг и выше без ограничения			

### Формула проведения соревнований по пауэрлифтингу

Возраст	Формула соревнований									
1. Юноши, девушки 14-18 лет; 2. Юниоры, юниорки 19-23 года; 3. Женщины, мужчины	Приседание со штангой на спине			Жим лёжа на горизонтальной скамье			Тяга становая			Сумма
	1	2	3	1	2	3				
							1	2	3	



3. Нормативные требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены с учётом приложения № 1 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» и составляют следующие показатели (смотрим таблицу № 4):

Таблица № 4

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	от 8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	от 6

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	от 1

МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска предполагает организацию и осуществление спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» на всех её этапах.

1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (ЭНП до года обучения и свыше года обучения). Продолжительность этапа до 3-х лет. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления – 10 лет при соответствии сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки, установленные требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения и свыше года обучения).

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и отбор перспективных атлетов для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на отделении силовых видов спорта.

2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации до трёх лет обучения и свыше трёх лет обучения). Продолжительность этапа до 5-ти лет. Группы формируются из числа лиц, желающих пройти спортивную подготовку, достигшие установленного возраста в календарный год зачисления – 12 лет с проявлением необходимых способностей в пауэрлифтинге в соответствии со сдачей нормативов общей физической и специальной физической подготовки, а также имеющих уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), установленные требованиями федерального стандарта спортивной подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Для зачисления на следующий этап спортивной подготовки, необходимо выполнение требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для этапа совершенствования спортивного мастерства. Перевод с одного периода спортивной подготовки на другой осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла.

### 3. ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ):

Продолжительность этапа – не ограничивается. Группы формируются из лиц, успешно прошедших спортивную подготовку на этапе спортивной специализации в учебно-тренировочных группах, выполнивших соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) по виду спорта «пауэрлифтинг» – «кандидат в мастера спорта», а также успешно сдавших нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод с одного периода спортивной подготовки на другой осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей, стабильности демонстрации высоких спортивных результатов или динамики их прироста на официальных спортивных соревнованиях различного уровня и ранга. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На данном этапе подготовка обучающихся атлетов может осуществляться по индивидуальным планам и ведётся на поддержание высокого уровня спортивной мотивации и целевой установки на спортивное совершенствование.

### 4. ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭВСМ):

Продолжительность этапа – не ограничивается. Возрастные границы, лиц проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Челябинской области и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, а также при демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня и ранга. Группы формируются из числа перспективных обучающихся, успешно прошедшие предыдущий этап спортивной подготовки, имеющие уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) не ниже «мастер спорта России».

На данном этапе спортивная подготовка обучающихся может осуществляться по индивидуальным планам на формирование мотивации на перенесение больших учебно-тренировочных нагрузок, обеспечение более успешной адаптации к требованиям спорта высших достижений и целевой установки на показатели наивысших спортивных результатов.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки рекомендовано учитывать:

- оптимальный возраст для достижения наилучших спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высоком уровне.

4. Объём Программы представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю и общему количеству часов в год в соответствии с приложением № 2 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» и отражённых в таблице № 5.

Таблица № 5

Этапный норматив	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 трёх лет	свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочная нагрузка возрастает постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе высшего спортивного мастерства. Это осуществляется посредством увеличения объёма и интенсивности нагрузки, усложнения заданий и т.д. При этом выделяются основные направления интенсификации учебно-тренировочного процесса: суммарный объём увеличивается от 312 до 1664 ч/год, а также увеличивается и количество учебно-тренировочных занятий в течение недельного микроцикла. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объёмов и интенсивности учебно-тренировочного процесса, что обеспечивает достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне, представленный в таблице № 5.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими атлетами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной подготовки до последующих этапов;
- соответствие уровня учебно-тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- учёт закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объёма и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне, обеспечивая этим последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет. Подготовленность обучающегося будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки атлетов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям его организма, и будет направлена, на улучшение способностей организма обучающегося спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Лица, проходящие спортивную подготовку, получают рекомендуемый объём учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с этапом и годом их обучения, в соответствии с таблицей № 5 и режимом учебно-тренировочной работы. Рекомендуемые объёмы учебно-тренировочных нагрузок (в часах) отражены в годовых учебно-тренировочных планах по этапам спортивной подготовки, с учётом его специфики, где отражены все его основные виды и иные мероприятия, состоящие в структуре учебно-тренировочного процесса (таблицы №№ 8-12).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учётом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

*Нагрузка* – это мера воздействия физических упражнений на организм обучающегося.

Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей обучающегося, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное учебно-тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей учебно-тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.
2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более 2-3. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более 3-х упражнений.
3. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощений упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.
4. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.
5. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.
6. На любом этапе подготовки обучающемуся необходимо осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.
7. Учебно-тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку 1-2 р/неделю, в исключительных случаях – 3 р/неделю, причём, 1 раз нагрузка должна быть предельной или околопредельной с использованием принципа повторного максимума. Через 2-3 дня необходимо провести лёгкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30 %, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощения составляет 85-97 % от веса в предыдущей тренировке.
8. Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный учебно-тренировочный микроцикл.
9. Недельные учебно-тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях), количество повторений и подходов (в соревновательных упражнениях).
10. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного учебно-тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.
11. Оперативным показателем эффективности учебно-тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно

соревновательных упражнениях с периодичностью 1-2 недельных учебно-тренировочных микроциклов.

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

Систематическое выполнение определённого рода физических упражнений вызывает следующие основные положительные функциональные эффекты:

1. Усиление максимальных функциональных возможностей всего организма, определяется ростом максимальных показателей при выполнении тестов.

2. Повышение экономичности, эффективности деятельности всего организма, проявляется в уменьшении функциональных сдвигов в деятельности систем организма при выполнении определённой работы.

В основе этих положительных эффектов лежат:

1. Структурно-функциональные изменения ведущих органов жизнедеятельности при выполнении определённой работы.

2. Совершенствование клеточной регуляции функций в процессе выполнения физических упражнений.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, с другой стороны, абсолютными и относительными значениями.

Внешние параметры нагрузки характеризуют величину выполненной обучающимся механической работы или её продолжительность. А внутренние показатели нагрузки иллюстрируют величину ответной реакции организма на выполненную механическую работу.

Величина нагрузки определяется параметрами:

- объём – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;
- интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;
- интервал отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

При этом направленность воздействия учебно-тренировочных нагрузок на организм атлета определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объёмом (продолжительностью) работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении учебно-тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Интенсивность нагрузки характеризует напряжённость функционирования организма в условиях тренировки. Интенсивность – это величина прилагаемых усилий при выполнении определённых упражнений, а также количество выполненной учебно-тренировочной нагрузки за те или иные промежутки времени.

Практически, под интенсивностью подразумевается вес отягощения и продолжительность интервалов отдыха.

В силовой подготовке под объёмом учебно-тренировочной нагрузки подразумевается количество упражнений, повторений и серий. В пауэрлифтинге он может измеряться также суммой килограммов, поднятых во время тренировки.

При общепринятой методике планирования учебно-тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге рассматриваются следующие положения:

1. интенсивность упражнения;
2. количество подходов и повторений;
3. количество упражнений;
4. номер и частота учебно-тренировочных занятий;
5. отдых между подходами;
6. продолжительность учебно-тренировочных занятий;
7. время отдыха до следующей тренировки



Из всех приведённых выше показателей наиболее важным для развития силы пауэрлифтера, а, следовательно, и увеличения его спортивного результата является интенсивность упражнения. Поэтому, ключевыми звеньями в построении учебно-тренировочного плана будут следующие моменты:

1. вес отягощения 80-100 % от предельного результата необходим для развития максимальной силы;
2. наиболее значительный прирост силовых качеств может быть получен при 1-8 повторениях в упражнении;
3. оптимальное количество подходов – 3-10 (включая подходы разминки);
4. наиболее рациональная комбинация для строительства силы в пауэрлифтинге – 3 подхода по 6 повторений.

Следует учитывать, что процесс развития силы обучающегося может приостановиться или заметно снизиться при: выраженной специализации в конкретных упражнениях; применении одинаковых подходов и повторений (слишком много или слишком часто). Поэтому, ключ к долгосрочному последовательному прогрессу в спортивной карьере – разнообразие в Программе

подготовки атлета. Это даёт возможность изменить величину нагрузки на мышцы и организм в целом.

### **Максимальное число повторений при выполнении упражнений с преодолением внешних сопротивлений**

Внешнее сопротивление в % соотношении к максимальной силе	100 %	95%	90 %	85 %	80 %	75 %
Максимальное число повторений	1	2-3	4	5-6	6-8	8-10

Повышение интенсивности достигается многими способами: увеличением веса отягощения, повышением скорости движений, уменьшением пауз между повторными подходами, заменой одних упражнений другими – более эффективными и т.д.

Объём и интенсивность решают в тренировке разные задачи. Интенсивность обуславливает, главным образом, повышение функциональных возможностей, объём активизирует и стабилизирует морфологические перестройки в организме на новом, более высоком уровне. Объём и интенсивность определённым образом взаимосвязаны. Выполнение большого объёма нагрузки возможно только при её умеренной интенсивности. Существенное повышение интенсивности возможно лишь при снижении объёма работы. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Общеизвестно, что современные достижения невозможны без применения больших нагрузок, но они дают эффект только в том случае, если чередуются с малыми и средними, создавая тем самым условия сверх восстановления организма после больших нагрузок. Средние учебно-тренировочные нагрузки поддерживают работоспособность обучающегося на определённом уровне. Малые учебно-тренировочные нагрузки, используемые после больших и средних, способствуют восстановлению организма атлета и значительно повышают работоспособность организма обучающегося спортсмена на тренировках. Необходимо помнить, что для малой учебно-тренировочной нагрузки характерна работа с весами до 50-60 % от лучших результатов, для средней – до 70-80 %, для большой – до 90 % и максимальной – свыше 90 %. Если нагрузку характеризовать количеством подъёмов штанги, то малой нагрузкой считают до 50 подъёмов, средней – от 51 до 100 подъёмов и большой – свыше 100 подъёмов за тренировку. Всё это предопределяет варьирование нагрузки, как в недельном, так и в месячном циклах.

Одним из условий учебно-тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге является её варьирование. Месяцы с большими объёмами учебно-тренировочной нагрузки следует сочетать с месяцами, в которых объём учебно-тренировочной работы меньше.

Постепенное нарастание объёма нагрузки может иметь место у начинающих и обучающихся младших разрядов, а также у квалифицированных атлетов после продолжительного активного отдыха, когда начинается новый годичный цикл тренировок. Особенно внимательно нужно следить за объёмом нагрузки в месячном цикле перед соревнованиями, ибо высокий результат, может быть, достигнут только после снижения объёма учебно-тренировочной нагрузки и увеличения (или сохранения) её интенсивности. В первые годы подготовки атлетов рост показателей идёт параллельно с увеличением объёма и интенсивности нагрузок, но со временем, при достижении обучающимся определённого объёма учебно-тренировочной нагрузки (соответствующего уровня развития методики учебно-тренировочного процесса), наиболее благоприятным условием для дальнейшего прогресса оказывается сохранение объёма нагрузки в годичных циклах на относительно стабильном уровне, но при условии нарастания интенсивности.

Многолетнюю динамику подготовки большинства обучающихся целесообразно разделить на два этапа:

Первый этап – приспособление организма обучающегося к нарастающему объёму и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки, где ежегодное увеличение данных параметров способствует росту достижений. Длительность этапа – в среднем до 5 лет.

Второй этап – характеризуется относительной стабилизацией годового объёма учебно-тренировочной нагрузки при ежегодном увеличении интенсивности. Это условие наиболее благоприятно для дальнейшего увеличения спортивных результатов. На втором этапе между интенсивностью и суммой троеборья обнаружена прямая связь, в то время как между результатом и объёмом нагрузки такой связи нет.

Естественно, определение оптимального среднего тренировочного веса штанги ещё не даёт гарантии прироста результата. Реальные предпосылки создаются с учётом всех главных факторов, составляющих учебно-тренировочный процесс (стаж тренировки и квалификации атлетов, рациональное распределение состава и доли средств, методов и величины нагрузки в тренировках и между тренировками, в недельных и месячных циклах по этапам подготовки и т.д.).

Следует учитывать и то обстоятельство, что человеческий организм – вероятностно детерминированная система, т.е. даже при создании оптимальных условий для его деятельности, при оптимальной, казалось бы, учебно-тренировочной программе, не всегда можно получить желаемый результат. Дело в

том, что управление спортивной тренировкой – управление развитием физических качеств и повышение на этой основе спортивных результатов – очень сложный и многогранный процесс, в котором трудно учесть все многочисленные факторы. На самом деле, учебно-тренировочный процесс обучающегося неотделим от окружающей среды и житейской обстановки. Кроме того, большое значение имеет режим питания, режим дня, режим отдыха, система восстановления организма после нагрузок, психологическое состояние, рациональное сочетание трудовой и спортивной деятельности и т.д. Тренер-преподаватель, создавая оптимальные условия для учебно-тренировочного процесса, создаёт реальные предпосылки для успешного выступления атлета на соревнованиях.

В процессе подготовки к соревнованиям на первый план выдвигается регулирование динамики нагрузки с таким расчётом, чтобы их общий эффект трансформировался в спортивный результат в намеченные сроки.

Из соотношений параметров объёма и интенсивности нагрузок можно выделить следующие правила, касающиеся их динамики в тренировке:

- чем меньше частота и интенсивность учебно-тренировочных занятий, тем продолжительнее может быть фаза (этап) неуклонного нарастания нагрузок, но степень их прироста каждый раз незначительна;
- чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и чем выше общая интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике, тем чаще появляются в ней «волны»;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарного объёма нагрузок (что бывает необходимо для обеспечения долговременной адаптации морфофункционального характера) доля нагрузок высокой интенсивности и степень её увеличения лимитированы тем больше, чем значительнее возрастает суммарный объём нагрузок, и наоборот;
- на этапах особенно значительного увеличения суммарной интенсивности нагрузок (что необходимо для ускорения темпов развития специальной тренированности) их общий объём лимитирован тем больше, чем значительнее возрастают относительная и абсолютная интенсивность.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, носят комплексный характер, и осуществляются в следующих *основных формах*:

5.1. Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся по расписанию, обычно направлены на обучение лиц, проходящие спортивную подготовку в спортивной школе и повышение их мастерства. Могут быть групповыми, индивидуальными, либо смешанными.

Основные занятия могут дополняться ежедневной утренней тренировкой, обычно с малой нагрузкой, а также в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в другое время дня.

Учебно-тренировочное занятие в пауэрлифтинге имеет определённую структуру: вводно-подготовительную часть, основная и заключительная часть.

➤ Вводно-подготовительная часть (методические задачи):

1. Организация и концентрация внимания обучающихся.
2. Сообщение задач и особенностей выполнения учебно-тренировочной нагрузки.
3. Подготовка организма к предстоящей нагрузке в основной части занятия (разминка + общеразвивающие и специально подводящие упражнения). Длительность вводно-подготовительной части занятия составляет от 10 до 20 % учебно-тренировочного времени (в зависимости от задач основной части занятия).

➤ Основная часть (методические задачи):

1. Обучение новому теоретическому и практическому материалу.
2. Закрепление и совершенствование освоенного материала.
3. Развитие физических, технических, тактических и психологических качеств.
4. Контрольные испытания и тесты.

Продолжительность основной части – 70-80 % учебно-тренировочного времени.

➤ Заключительная часть (методические задачи):

1. Приведение функций организма к исходному состоянию до тренировки.
2. Снятие напряжения с работавших мышц.
3. Подведение итогов занятия.
4. Задание для самостоятельного выполнения упражнений в домашних условиях.

Продолжительность – 10-20 % учебно-тренировочного времени, в зависимости от нагрузки в основной части занятий.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки и её непрерывности, подготовки к соревнованиям и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются и проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Они проводятся также в целях качественной подготовки обучающихся (команд) и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся (команды), задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведённых в федеральных стандартах спортивной подготовки, представленных с учётом приложения № 3 к ФССП (смотрим таблицу № 6).

№ n/n	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. Система соревнований является важнейшей составной частью спортивной подготовки обучающихся и представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований. Функции соревнований значительны и многообразны. Спортивные соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся при прохождении им соответствующего этапа спортивной подготовки. В зависимости от этапа подготовки роль и место соревновательной деятельности меняется, так как существенно зависит от многолетней подготовки атлета.

Содержание системы соревнований в пауэрлифтинге, существенно различается в зависимости от возраста и этапа многолетней спортивной подготовки. На начальных этапах подготовки обучающихся планируются только контрольные соревнования. Специальной подготовки к ним практически не бывает. Основной их целью является контроль над эффективностью прошедшего учебно-тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности процесса спортивной подготовки. По мере роста квалификации обучающихся, на этапе спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся отборочные и

основные соревнования. Соревнования не редко рассматриваются в качестве эффективного средства подготовки обучающегося спортсмена. Им, как и другим компонентам, присущи специфические особенности, позволяющие решать задачи, нереализуемые с помощью системы тренировки. Соревнования характеризуются тем, что включаются в систему подготовки только в той мере, в какой они способствуют обеспечению готовности атлета к спортивным достижениям. Формы тренировки, моделирующие условия соревнований и сами соревнования в пауэрлифтинге, создают предпосылки, необходимые для достижения высоких спортивных результатов.

Различают следующие *виды соревнований*:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учётом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуют сборные команды, отбирают участников на основные соревнования. Здесь перед обучающимися ставится задача завоевать определённое место позволяющее попасть в состав участников основных соревнований;
- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определённом этапе многолетней спортивной подготовки.

При составлении плана соревновательной деятельности в число которого, входят соревнования различного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), определяется их количество, намечаются какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того чтобы подготовить обучающихся к каждому из них технически, тактически, морально и психологически. Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров-преподавателей могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп обучающихся, календарь соревнований, опыт и подходы тренера-преподавателя к решению задач учебно-тренировочного процесса.

Объём соревновательной деятельности представлен в соответствии с приложением № 4 к ФССП, соответственно обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, получают объём соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг», в соответствии с этапом и годом прохождения спортивной подготовки, представленные в таблице № 7.

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 трёх лет	свыше трёх лет		
Контрольные	1	1	2	2	1	1
Отборочные	---	---	1	2	2	2
Основные	---	---	1	2	2	2

Под объёмом соревновательной деятельности подразумевается определение и планирование различных соревнований на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Челябинской области и города Челябинска. Соревнования планируются и проводятся исходя из календарного плана для каждой возрастной группы.

Спортивные соревнования являются основой существования и развития вида спорта «пауэрлифтинг». Особенностью выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге является динамический, преодолевающий режим работы мышц в медленном темпе, который характеризуется отсутствием ускорений и постоянством скорости перемещения штанги, чем существенно отличается от соревновательной деятельности штангиста, где преобладает взрывной характер работы мышц.

Соревнования в пауэрлифтинге применительно к повышению готовности обучающегося обеспечивают:

- совершенствование его способности к мобилизации потенциальных возможностей организма;
- адаптацию к специфическому физическому и психическому утомлению в обстановке соревнований;
- воспитание тактического мышления;
- накапливание опыта ведения спортивной борьбы;
- совершенствование психической подготовленности обучающегося.

Индивидуальную систему соревнований в пауэрлифтинге характеризуют следующие основные параметры:

- общее количество соревнований в годичном цикле;
- плотность соревнований, интервалы между стартами;
- психическая и физическая напряжённость соревнований, сложность решаемых в соревновании задач.

В соответствии с реализацией настоящей Программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» предусмотрены требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, и лица, её осуществляющие, направляются МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5.4. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

5.5. Инструкторская и судейская практика.

5.6. Тестирование и контроль.

Одной из важнейших сторон спортивной тренировки является контроль.

*Цель контроля* – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении их специальной подготовленности по годам (периодам) прохождения спортивной подготовки и в зависимости от целевой направленности самого этапа спортивной подготовки.

*Задача спортивного контроля* – на основе объективных данных о состоянии атлета обосновать и осуществить реализацию закономерного хода спортивной подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию в учебно-тренировочный процесс.

Основными критериями в подготовке обучающихся по виду спорта на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса можно рекомендовать:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;

- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания избранного вида спорта.

Наиболее информативным является комплексный контроль. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы контроля над уровнем подготовленности атлетов и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

#### 5.7. Самостоятельная подготовка (работа по индивидуальным планам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Она проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими атлетами группы тренера-преподавателя, включает в себя учебно-тренировочные занятия под руководством наставника и самостоятельную работу обучающихся спортсменов. Самостоятельная работа обучающихся регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объёмов нагрузки, определённых Программой.

6. Годовой учебно-тренировочный план – неотъемлемая часть дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг». Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с ним (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на отделении силовых видов спорта).

*Годовой учебно-тренировочный план* учреждения – это документ, определяющий перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов спортивной подготовки и иных мероприятий, осваивающих по данной Программе, их распределение по годам обучения в течение всего срока прохождения спортивной подготовки и общий объём отводимого на это времени.

В годовом учебно-тренировочном плане рекомендуется отражать:

- полный перечень содержания видов спортивной подготовки и иных мероприятий по этапам и годам обучения;
- количество часов, отводимых на каждый вид спортивной подготовки и иных мероприятий на каждом этапе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- этапы спортивной подготовки и время, отводимое для их прохождения, лицами желающими пройти спортивную подготовку в учреждении дополнительного образования.

Годовой учебно-тренировочный план, таким образом, упорядочивает структуру учебно-тренировочного года и определяет общий порядок планируемых учебно-тренировочных занятий. Обращает на себя внимание преемственность видов спортивной подготовки и иных мероприятий от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Предлагаемый настоящей Программой учебно-тренировочный план предусматривает постепенное увеличение объёмов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки от новичка до спортсмена высокого класса.

В таблицах №№ 8-11 представлены годовые учебно-тренировочные планы для всех этапов спортивной подготовки на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг».



**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»**  
**для этапа начальной подготовки**

Таблица № 8

№ n/n	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		до года	свыше года	
		<i>1 год</i>	<i>2,3 год</i>	
		Недельная нагрузка в часах		
		6	7	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2		
		Наполняемость групп (человек)		
		8		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>150</b> (48%)	<b>155</b> (42,5%)	<b>173</b> (41,5%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>81</b> (26%)	<b>109</b> (30%)	<b>125</b> (30%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	---	---	---
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>34</b> (11%)	<b>44</b> (12%)	<b>54</b> (13%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>5</b> (1,5%)	<b>7</b> (2%)	<b>8</b> (2%)
6.	Инструкторская и судейская практика	---	---	---
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>6</b> (2%)	<b>7</b> (2%)	<b>8</b> (2%)
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>36</b> (11,5%)	<b>42</b> (11,5%)	<b>48</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»**  
**для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)**

Таблица № 9

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		до трёх лет			свыше трёх лет		
		1,2,3 год			4,5 год		
		Недельная нагрузка в часах					
		10	12	14	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		3					
		Наполняемость групп (человек)					
		6					
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	143 (27,5%)	165 (26,5%)	186 (25,5%)	153 (21%)	166 (20%)	187 (20%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	182 (35%)	225 (36%)	262 (36%)	277 (38%)	320 (38,5%)	360 (38,5%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	32 (6%)	38 (6%)	44 (6%)	44 (6%)	50 (6%)	56 (6%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	68 (13%)	81 (13%)	102 (14%)	106 (14,5%)	125 (15%)	141 (15%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15 (3%)	19 (3%)	22 (3%)	22 (3%)	25 (3%)	28 (3%)
6.	Инструкторская и судейская практика	10 (2%)	12 (2%)	14 (2%)	21 (3%)	25 (3%)	28 (3%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10 (2%)	12 (2%)	14 (2%)	21 (3%)	25 (3%)	28 (3%)
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	60 (11,5%)	72 (11,5%)	84 (11,5%)	84 (11,5%)	96 (11,5%)	108 (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»**  
**для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Таблица №10

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		не ограничивается		
		Недельная нагрузка в часах		
		20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		4		
		Наполняемость групп (человек)		
		3		
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>156</b> (15%)	<b>172</b> (15%)	<b>187</b> (15%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>416</b> (40%)	<b>458</b> (40%)	<b>499</b> (40%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>56</b> (5,5%)	<b>63</b> (5,5%)	<b>69</b> (5,5%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>156</b> (15%)	<b>172</b> (15%)	<b>187</b> (15%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>52</b> (5%)	<b>57</b> (5%)	<b>62</b> (5%)
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>42</b> (4%)	<b>45</b> (4%)	<b>50</b> (4%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>42</b> (4%)	<b>45</b> (4%)	<b>50</b> (4%)
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>120</b> (11,5%)	<b>132</b> (11,5%)	<b>144</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**на 52 недели учебно-тренировочных занятий по виду спорта «пауэрлифтинг»**  
**для этапа высшего спортивного мастерства**

Таблица № 11

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап высшего спортивного мастерства				
		не ограничивается				
		Недельная нагрузка в часах				
		24	26	28	30	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		4				
		Наполняемость групп (человек)				
		1				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	<b>150</b> (12%)	<b>162</b> (12%)	<b>175</b> (12%)	<b>187</b> (12%)	<b>200</b> (12%)
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	<b>524</b> (42%)	<b>568</b> (42%)	<b>612</b> (42%)	<b>655</b> (42%)	<b>698</b> (42%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	<b>69</b> (5,5%)	<b>74</b> (5,5%)	<b>80</b> (5,5%)	<b>86</b> (5,5%)	<b>92</b> (5,5%)
4.	Техническая подготовка (ТП)	<b>187</b> (15%)	<b>203</b> (15%)	<b>218</b> (15%)	<b>234</b> (15%)	<b>250</b> (15%)
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>62</b> (5%)	<b>68</b> (5%)	<b>73</b> (5%)	<b>78</b> (5%)	<b>83</b> (5%)
6.	Инструкторская и судейская практика	<b>50</b> (4%)	<b>54</b> (4%)	<b>58</b> (4%)	<b>63</b> (4%)	<b>67</b> (4%)
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	<b>62</b> (5%)	<b>68</b> (5%)	<b>73</b> (5%)	<b>78</b> (5%)	<b>83</b> (5%)
8.	Самостоятельная подготовка обучающихся*	<b>144</b> (11,5%)	<b>155</b> (11,5%)	<b>167</b> (11,5%)	<b>179</b> (11,5%)	<b>191</b> (11,5%)
<b>Итого часов в год</b>		<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1560</b>	<b>1664</b>

\* Самостоятельная подготовка обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

Спортивная подготовка на каждом этапе распределена на виды спортивной подготовки и иные мероприятия. Каждый из них регламентирован в процентном соотношении с этапами спортивной подготовки. В процессе реализации Программы рекомендовано следующее соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» представленный в таблице № 12.

Таблица № 12

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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 трёх лет	свыше трёх лет		
Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55
Участие в спортивных соревнованиях (%)	---	---	5-7	5-15	5-20	5-20
Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	---	---	2-3	3-4	4-5	4-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» установлена в часах и не должна превышать:

- этап начальной подготовки – 2 часов;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3 часов;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- этап высшего спортивного мастерства – 4 часов;
- при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – 8 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### 7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности в учреждениях дополнительного образования. Её сущность состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путём обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Она входит в состав образовательных программ.

Спорт всегда был мощным средством воспитания. В работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств могут использоваться учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования и мероприятия, беседы, наглядные пособия, собрания, кинофильмы, произведения искусства, общественная деятельность и т.д. Воспитательная работа предполагает тесное единство направлений воспитательной работы с учётом особенностей физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Напряжённая учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанные с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Она неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Среди основных задач и направлений воспитательной работы в учреждении представлены в таблице № 13:

- физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- спортивно-эстетическое и этическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- учебно-познавательная деятельность;

- профориентационная деятельность и саморазвитие;
- работа с родителями.

В таблице № 14 для применения в работе отражена примерная тематика бесед, лекций, дискуссий и т.п.

Таблица № 13

<b>Задачи воспитания</b>	<b>Форма реализации (мероприятия)</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Физкультурно-оздоровительное и спортивно-массовое воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- приучение к посещению учебно-тренировочных занятий,</li> <li>здоровьесбережению;</li> <li>- формирование стремления к здоровому образу жизни, охране жизни и здоровья, физическому развитию и самосовершенствованию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение спортивной подготовки (учебно-тренировочный процесс);</li> <li>- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях городского, областного, регионального и т.д. уровня;</li> <li>- выполнение нормативов комплекса ГТО;</li> <li>- выполнение нормативов по физической и технической подготовке;</li> <li>- повышение уровня квалификации (выполнение спортивных разрядов);</li> <li>- информирование обучающихся о спортивных достижениях учреждения и личных достижениях группы, отделения;</li> <li>- участие в акциях, привлеченных к здоровьесбережению («день здоровья», «декады спорта и здоровья», «отказ от курения» и т.п.);</li> <li>- организация и проведение спортивных праздников для детей и взрослых;</li> <li>- пропаганда ЗОЖ, направленные против распространения курения, алкоголизма, наркомании т.п.;</li> <li>- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;</li> <li>- вовлечение лиц, желающих проходить спортивную подготовку;</li> <li>- проведение вводного и повторного инструктажей по охране труда, инструктажей по правилам безопасного поведения во время пребывания на</li> </ul>	<p>в течение года</p>

	<p>объекте спорта, учебно-тренировочных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях, правилам пожарной безопасности, антитеррористической безопасности т.п.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение бесед, лекций по безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности;</li> <li>- антидопинговые мероприятия</li> </ul>	
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование приверженности важнейшим духовным ценностям и традициям, гражданина-патриота;</li> <li>- воспитание любви к Родине, заботы об интересах страны, гордости за героическое прошлое нашего Отечества;</li> <li>- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства, культуры отношений, навыков общественной жизни, правовой культуры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы, часы общения, уроки памяти и мужества на военно-патриотические темы;</li> <li>- поздравление ветеранов ВОВ, участников войн в Афганистане, Чечне, СВО;</li> <li>- встречи с ветеранами ВОВ, тружениками тыла, героями военных действий;</li> <li>- помощь ветеранам ВОВ, вдовам, матерям и семьям погибших воинов при исполнении служебных обязанностей;</li> <li>- посещение и просмотр кино- и видеофильмов;</li> <li>- экскурсии, знакомство с историческими и памятными местами своей малой родины;</li> <li>- изучение нравственного наследия родного края, страны;</li> <li>- участие в спортивных мероприятиях, посвящённых памяти тренеров, тренеров-преподавателей, спортсменов;</li> <li>- участие в памятных днях, праздниках, в акциях направленных на гражданско-патриотическое воспитание;</li> <li>- диспуты, дискуссии, интерактивные игры, конкурсы, викторины, коллективные творческие дела;</li> <li>- приобщение обучающихся к истории школы, её традициям и достижениям</li> </ul>	в течение года
<b>Спортивно-эстетическое и этическое воспитание</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение видеть и понимать прекрасное;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение соревнований команд высокого спортивного уровня;</li> </ul>	в течение года

<ul style="list-style-type: none"> <li>- привитие нравственной культуры;</li> <li>- приобщение к культурным ценностям;</li> <li>- развитие продуктивной деятельности и творческих способностей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение значимых спортивных соревнований по видам спорта, проводимых на территории Челябинской области;</li> <li>- взаимодействие с другими спортивными школами и их обучающимися;</li> <li>- встречи с интересными людьми;</li> <li>- поездки по историко-культурным центрам родного края;</li> <li>- организация и проведение праздников, конкурсов, выставок;</li> <li>- туристические поездки;</li> <li>- благоустройство территории спортивной школы;</li> <li>- творческие задания коллективных и групповых работ;</li> <li>- спортивные творческие состязания;</li> <li>- оформление уголков, стендов в группах и на отделениях;</li> <li>- беседы, лекции, рассказы, дискуссии;</li> <li>- проведение тематических вечеров;</li> <li>- обсуждение спортивных новостей</li> </ul>	
<p>Духовно-нравственное воспитание</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осмысление и формирование общечеловеческих ценностей и норм гуманистической морали;</li> <li>- осознание личностной причастности к человечеству;</li> <li>- понимание своего «я»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- часы общения, психологические тренинги;</li> <li>- беседы, рассказы, дискуссии на нравственные темы;</li> <li>- изучение приоритетных жизненных ориентиров и нравственных ценностей обучающихся;</li> <li>- прогулки, экскурсии на природу;</li> <li>- создание групповых традиций;</li> <li>- поддержание школьных традиций и стремление приумножать спортивные достижения её обучающихся;</li> <li>- участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях с показательными спортивными выступлениями;</li> <li>- участие в благотворительных акциях, митинг-концертах, митингах и других социально-значимых мероприятиях (День Победы, День защиты детей, День семьи, День воссоединения Крыма с Россией и</li> </ul>	<p>в течение года</p>

	т.п.)	
<b>Учебно-познавательная деятельность</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявление и развитие природных задатков, творческих способностей;</li> <li>- формирование к самонаблюдению и самопознанию, активной жизненной позиции, лидерских качеств, организаторских и коммуникативных умений и навыков, навыков самоорганизации, проектирования собственной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочные занятия;</li> <li>- выполнение индивидуальных планов;</li> <li>- выполнение домашних заданий;</li> <li>- изучение основных правил по видам спорта и правил судейства;</li> <li>- участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;</li> <li>- викторины и конкурсы;</li> <li>- разработка сценариев спортивных праздников;</li> <li>- привлечение к организации и судейству соревнований;</li> <li>- помощь наставнику;</li> <li>- учебная эвакуация</li> </ul>	в течение года
<b>Профориентационная деятельность и саморазвитие</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка обучающихся к осознанному выбору своей будущей профессиональной деятельности;</li> <li>- создавать профориентационно-значимые проблемные ситуации, формирующие готовность обучающегося к выбору;</li> <li>- дать обучающимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение самостоятельных учебно-тренировочных занятий;</li> <li>- участие в дне открытых дверей средних и высших учебных заведений города;</li> <li>- экскурсии в спортивные школы;</li> <li>- совместное с педагогами изучение интернет ресурсов, посвящённых выбору профессий;</li> <li>- прохождение профориентационного онлайн-тестирования;</li> <li>- поддержка и помощь в реализации инициативы педагогов и обучающихся;</li> <li>- помощь в проведении спортивно-развлекательных мероприятий;</li> <li>- подготовка к различным физкультурно-спортивным мероприятиям и участие в них;</li> <li>- участие в подготовке и проведении соревнований в общеобразовательной школе по месту учёбы</li> </ul>	в течение года
<b>Работа с родителями</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- установка партнёрских отношений с родителями;</li> <li>- вооружение родителей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместная организация досуга, спортивных мероприятий;</li> <li>- проведение дня открытых дверей в</li> </ul>	в течение года

<p>психолого-педагогическими знаниями и умениями;</p> <p>- формирование активной педагогической позиции родителей, вовлечение их в дела коллектива, на основе нормативных документов</p>	<p>учебно-тренировочных группах и на отделениях;</p> <p>- организация консультаций;</p> <p>- организация и проведение родительских собраний (установочное, тематическое, отчётное);</p> <p>- беседы, лектории</p>	
--	---	--

Таблица № 14

### Примерная тематика бесед, лекций, дискуссий и т.п.

Сроки проведения	Тема
январь	<p>«День снятия блокады Ленинграда», «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)», «Холокост – это в истории», «Международный день памяти жертв Холокоста», «Профилактика и разрешение конфликтов», «Умей управлять своими эмоциями», «Богатое многообразие мировых культур», «Охрана природы – твоя обязанность», «Трудовые нормы жизни», «Кого мы называем честным?», «Права и обязанности обучающихся», «Соблюдение техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях», «Антидопинг: важные факты и основные моменты», «День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества»</p>
февраль	<p>«День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год)», «Дети улиц. Как защитить себя», «Мир наизнанку», «Выбор за тобой», «Правила воспитания», «День памяти воинов-интернационалистов в России» (15 февраля), «Совесть – состояние души человека», «Ответственность – мера добра и зла», «Азбука юного гражданина», «Терпимость и дружелюбие», «Воспитание толерантности», «Толерантность и Мы», «Я – спортсмен», «Наши земляки герои Отечества», «Урок толерантности и культуры», «Всемирный день борьбы с ненормативной лексикой» (03 февраля), «Что такое Экстремизм и его предупреждение»</p>
март	<p>«Наркомания – беда одной семьи или социальное зло?», «Терроризм – зло против человечества», «Права и обязанности ребёнка», «С книгой по жизни», «Родной язык – родная культура», «Мелодия для души», «Мамин день», «День воссоединения Крыма с Россией», «Одна страна – один народ», «Всемирный день гражданской обороны. Открытый урок «ОБЖ» (01 марта), «Профилактика простудных заболеваний и гриппа», «Осторожно! COVID-19», «Профилактика простудных заболеваний в весеннее</p>

	время», «Меры предосторожности», «Тонкий лёд»
апрель	Всемирный день здоровья (07 апреля), «Доброе сердце», «Я – гражданин и патриот России!», «День космонавтики», «Вся семья вместе и душа на месте», «Влияние алкоголя на организм человека», «Социальные последствия употребления алкоголя, табака и наркотических веществ», «От самоуправления до государства», «Космос далёкий и близкий», «Огонь. Друг или враг?»
май	«Семья – это семь Я», «Сохраняя память и жизнь», «Годы памяти и славы», «Правила поведения на воде», «Укусы насекомых и змей. Оказание доврачебной помощи», «Сохраним родной язык», «Россия – Родина моя», «Символы Победы: Георгиевская ленточка», «День Победы советского народа в Великой Отечественной войне», «Международный день семьи. История и традиции» (15 мая), «День славянской письменности и культуры» (24 мая), «Безопасное окно. Открытое окно – опасность для ребёнка», «Осторожно – открытое окно и дети», «Открытое окно, балкон как источник опасности», «Свеча Памяти. Не гаснет памяти свеча...», «Сохраним свет «Свечи памяти» своим потомкам»
июнь	«Здравствуй, лето!», «День защиты детей», «День России! День родной страны» (12 июня), «Город без наркотиков», «Активный отдых – каким он должен быть», «Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся», «Режим, гигиена, спорт», «Питание спортсмена», «Правила поведения дома, на улице», «С кого можно брать пример», «Безопасное поведение во время летних каникул», «Правила безопасности несовершеннолетних: на водоёме, вблизи теплотрасс, при пожаре и т.п.»
август	«День государственного флага», «Зачем нам флаг?», «Символы нашей Родины», «Я живу в России», «День физкультурника», «Повторный инструктаж по охране труда, правилах безопасного поведения во время пребывания на объекте спорта и тренировочных занятиях, а также правилам пожарной безопасности», «День открытых дверей»
сентябрь	«День солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)», «День города Челябинска», «Мои интересы, мои увлечения», «Безопасный маршрут от дома до спортивной школы», «Предупреждение детского травматизма», «Что такое совесть?», «Я в мире, мир – во мне», «День знаний»
октябрь	«Добротой согреты сердца», «Творим добро», «Я и мир вокруг меня», посвященные памяти детей погибших в террористических актах», «Коррупция – путь в никуда», «Что такое – экологическая культура?», «Разговор о правильном питании», «Правила поведения обучающихся в спортивной школе», «Мир без наркотиков», «Что я знаю о законе», «Месячник гражданской

	обороны», «День пожилого человека»
ноябрь	«Я и закон», «День народного единства» (4 ноября), «День толерантности. Что такое толерантность», «Народы России», «Общественный порядок и правила поведения обучающихся в общественных местах», «Вся правда о суициде», «В здоровом теле – здоровый дух», «День матери», «Межличностные отношения воспитанниц в команде»
декабрь	«Люди вокруг нас», «Мы вместе», «Права человека и гражданина», «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой», «Ты и твоя будущая профессия», «Твои права и обязанности», «Перелистывая страницы спортивного сезона», «Особенности состояния организма зимой. Профилактика гриппа»

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Допинг – запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающемуся спортсмену, вреда его здоровью, морального и генетического ущерба обществу.

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. В отношении лица, проходящего спортивную подготовку действует «принцип строгой ответственности».

Ежегодно тренерско-преподавательский состав учреждения проводит разъяснительную работу с обучающимися по пресечению использования допинга в спорте. Во время организации учебно-тренировочного процесса рекомендуется проводить мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, приведённые в таблицах № 15, 15.1, 15.2.



**План мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорта и борьбу с ним**

<b>№ n/n</b>	<b>Содержание антидопинговых мероприятий</b>	<b>Форма проведения мероприятий</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
1.	Организация и проведение антидопинговой работы	Лекции, беседы, круглый стол, индивидуальные консультации	в течение года	Разработка тематики мероприятий. Разъяснение, объяснение, обучение, ознакомление, пропаганда предоставляемой тематики
2.	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс	1-ый квартал года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
3.	Проведение антидопинговой пропаганды	Наглядная агитация, раздача брошюр, памяток и т.п.	в течение года по мере необходимости	Оформление стендов, брошюр на видном месте в группах, на отделениях по видам спорта
4.	Участие в образовательных семинарах, лекториях	Семинары, лектории	в течение года	Ознакомление с предоставляемой информацией, ответы на задаваемые вопросы
5.	Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	в течение года	Разъяснение, объяснение предоставляемого материала
6.	Самообучение	Самостоятельная работа (чтение литературы)	по назначению	Изучение сервисов, литературы по антидопингу, анализ новостей с использованием интернетресурса, с целью нахождения

				<p>новейших публикаций по проблеме допинга; поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте</p>
7.	Организация и проведение родительских собраний	Родительское собрание	в течение года	Включение вопросов по антидопингу, разъяснение их ответственности, использование памяток для родителей

Таблица № 15.1

### Примерный план антидопинговых мероприятий школы

№ n/n	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1.	Назначение ответственных лиц за реализацию антидопинговых мероприятий	январь	Директор
2.	Утверждение плана антидопинговых мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, запрещённых средств и методов в спорте	февраль	Ответственное лицо за реализацию антидопинговых мероприятий
3.	Организация и проведение семинара, лекции по актуальным вопросам антидопинга для тренеров-преподавателей	март	Инструктор по гигиеническому воспитанию
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся	апрель	Инструктор по гигиеническому воспитанию

5.	Организация и содействие в проведении обучения на сайте РУСАДА	по мере необходимости	Заместитель директора
6.	Ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся	при поступлении	Тренеры-преподаватели
7.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	при поступлении	Директор
8.	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала	в течение года	Инструктор по гигиеническому воспитанию
9.	Участие в научно-практических конференциях по тематике допинга в спорте	по необходимости	Тренеры-преподаватели
10.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся	в течение года	Тренеры-преподаватели
11.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

Таблица № 15.2

### Примерный тематический план антидопинговой тематики

№ n/n	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	
	для всех годов обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой.</li> <li>2. Права и обязанности обучающихся, принцип строгой ответственности.</li> <li>3. Что такое допинг и допинг-контроль?</li> <li>4. Последствия допинга для здоровья.</li> <li>5. Допинг и зависимое поведение.</li> <li>6. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>7. Причины борьбы с допингом.</li> </ol>
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до трёх лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запрещённые субстанции и методы, включённые в запрещённый список.</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Виды нарушений антидопинговых правил.</li> <li>3. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования.</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил.</li> <li>4. Допинг и спортивная медицина.</li> <li>5. Психологические и имиджевые последствия допинга.</li> <li>6. Организация антидопинговой работы.</li> <li>7. Процедура допинг-контроля.</li> </ol>
	свыше трёх лет	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы.</li> <li>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</li> <li>3. Характеристика допинговых средств и методов.</li> <li>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил.</li> <li>5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.</li> <li>6. Международные стандарты для списка запрещённых средств и методов.</li> <li>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.</li> </ol>
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	
	для всех годов обучения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения.</li> <li>2. Процесс отбора проб мочи и крови.</li> <li>3. Биологический паспорт обучающегося спортсмена.</li> <li>4. Социальные и экономические последствия применения допинга, санкции.</li> <li>5. Как сообщить о допинге.</li> <li>6. Обработка результатов.</li> <li>7. Актуальные тенденции в антидопинговой политике.</li> <li>8. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</li> <li>9. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга.</li> <li>10. Основы методики антидопинговой профилактики.</li> <li>11. Профилактика допинга.</li> </ol>

Занятия могут проводиться в методических классах, спортивном зале. Предпочтительнее занятия проводить по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы и мультимедиапрезентации.

Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернет-ресурсов, с целью нахождения новейших публикаций по проблеме допинга; поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого

поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики:

Инструкторская и судейская практика при прохождении спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется в течение года на теоретических и практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других спортивных школ), кроме того пополнение багажа знаний может быть и за счёт самообразования. В инструкторской и судейской практике в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам пауэрлифтинга, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается настоящей Программой спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для отделения силовых видов спорта начиная с учебно-тренировочного этапа и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, представленный в таблице № 16. На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практика не предусмотрена.

Таблица № 16

#### План инструкторской и судейской практики

Вид практики	Содержание	Сроки реализации	Ответственный
Этап начальной подготовки			
Инструкторская	Не предусмотрено программой		
Судейская			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения			
Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий и соревнований). Овладение командным голосом для построения, отдачи рапорта. Самостоятельное выполнение простых по содержанию	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели

	учебно-тренировочных занятий		
Судейская	Изучение общих правил пауэрлифтинга. Знание упражнений пауэрлифтинга и правил их выполнения. Подготовка мест соревнований и помощь в судействе по сдаче контрольно-переводных нормативов (испытаний)		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения</b>			
Инструкторская	Умение организовать группу, подавая основные строевые команды (для построения, расчёта, поворота, перестроений на месте и в движении, размыкании и смыкании). Принятие рапорта. Овладение принятой в виде спорта терминологией. Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Способность наблюдать за выполнением упражнений,	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели

	технических приёмов другими обучающимися, нахождение ошибок и их исправление		
Судейская	Изучение требований экипировки атлета. Умение проверять предметы личной экипировки. Непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения</b>			
Инструкторская	Умение составлять комплекс упражнений утренней зарядки, подбирать упражнения для разминки и проводить их самостоятельно. Умение составлять заявку на соревнования, знать их форму и порядок представления		
Судейская	Изучение конструктивных особенностей оборудования, системы номерных судейских сигнальных карточек (табличек) для сообщения о причинах неудачного подхода. Помощь в судействе тренеру-преподавателю. Практика судейства внутришкольных соревнований, непосредственное выполнение	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели

	отдельных судейских обязанностей		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го и 5-го годов обучения			
Инструкторская	Умение показывать и объяснять выполнение специальных упражнений, технику выполнения упражнений пауэрлифтинга, тактические действия, применяемые в соревнованиях. Составление вместе с тренером-преподавателем планов подготовки. Участие в проведении учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя, умение проводить его самостоятельно	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года	Тренеры-преподаватели
Судейская	Привлечение к судейству контрольных соревнований, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований. Практика судейства в районных и городских соревнованиях		
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>			
Инструкторская	Умение организовывать и проводить занятия с	Устанавливается в соответствии со спецификой	Тренеры-преподаватели

	новичками отделения силовых видов спорта, общеобразовательных школ. Умение составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить его самостоятельно. Умение составлять рабочий план, положения о соревнованиях и оценивать проведённое соревнование (составлять отчёт о проведённом соревновании)	этапа спортивной подготовки в течение года	
Судейская	Дальнейшее прохождение практики судейства в процессе тренировки, соревнований спортивной школы, районных, городских и областных соревнований. Участие в судействе соревнований в роли судей, арбитров, секретаря		

Таблица № 16.1

**Примерные практические задания для решения задач  
инструкторской и судейской практики**

<b>№ n/n</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	- Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта «пауэрлифтинг» с	- Самостоятельное проведение частей учебно-тренировочного занятия - Обучение основным техническим элементам упражнений пауэрлифтинга и разъяснение тактических	Устанавливается в соответствии со спецификой этапа спортивной подготовки в течение года

	<p>начинающими обучающимися (новичками);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</li> </ul>	<p>действий в процессе соревнований</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования технички выполнения соревновательных упражнений</li> <li>- Самостоятельное проведение занятий по ОФП</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в спортивном учреждении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя</li> </ul>	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Судейство соревнований в других учреждениях спорта</li> <li>- Составление положения о проведении соревнования</li> <li>- Умение вести судейскую документацию</li> </ul>	

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Одним из основных путей повышения эффективности подготовки обучающихся является организация и осуществление мероприятий по восстановлению организма на протяжении всего годичного цикла спортивной подготовки.

В современном спорте средства восстановления также важны, как сама тренировка, поскольку достичь высокого результата невозможно только за счёт интенсивности нагрузок и увеличения его объёма. Получается, что методы восстановления и снятия утомления обучающегося приобретают первостепенное и особое значение в современном спорте.

Восстановление – это незаменимая часть учебно-тренировочного процесса.

Для повышения качества и эффективности процесса спортивной тренировки необходимо применять комплексы средств восстановления (КСВ). Вся система подготовки атлетов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Для восстановления атлетов до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учётом возраста и квалификации обучающегося, его индивидуальных особенностей, этапа спортивной подготовки.

Медико-биологическое обеспечение обучающихся – комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья атлета, включающий:

- медицинские вмешательства;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- обеспечение атлетов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания обучающихся;
- проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утверждённых федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углублённых медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном

периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне учебно-тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице № 17.

Таблица № 17

### План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических и специальных качеств с учётом специфики пауэрлифтинга, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах спортивной подготовки. Гигиенические: ежедневный гигиенический душ и водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности	Массаж	5-15 мин. (разминание 60 %)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным

	<p>разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности уровню подготовленности обучающихся</p>		полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C
		Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
<p>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения</p>	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляция
<p>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена</p>	<p>Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный</p>	8-10 мин.
<p>Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия, соревнования</p>	<p>Ускорение восстановительного процесса</p>	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин.
		Душ – тёплый	5-10 мин.
		Душ – умеренно	5 мин.

		холодный / тёплый	
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях, свободный от соревнований день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительна я тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительно й тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительна я тренировка
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительно й тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительн ые тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминация, минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция
Реабилитация после травм		Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

Таблица № 17.1

### План восстановительных мероприятий в пауэрлифтинге (недельный цикл)

День недели	Средства восстановления
Понедельник	Душ. Сегментарный массаж поясницы, верхних и нижних конечностей
Вторник	Душ. Вибромассаж спины
Среда	Душ. Общий массаж

Четверг	Душ. Хвойно-солевая ванна. Сегментарный массаж поясницы, верхних и нижних конечностей
Пятница	Душ. Сегментарный массаж поясницы, верхних и нижних конечностей. Электростимуляция коленных суставов
Суббота	Сауна. Ароматическая ванна. Сегментарный массаж поясницы, верхних и нижних конечностей
Воскресенье	Отдых

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определённые требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – это усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, осуществляется работниками МУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер» города Челябинска в соответствии с графиком прохождения медицинских осмотров над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, на основании договора между вышеназванными учреждениями.

Результаты врачебного контроля в процессе спортивной подготовки используются тренерами-преподавателями для применения индивидуального подхода и коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пауэрлифтинг» с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса могут входить:

- периодические медицинские осмотры;
- углублённое медицинское обследование обучающихся не менее 1 раза в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и

соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, спортивной одеждой и спортивной обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль над питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углублённого медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования. Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на учебно-тренировочных занятиях.

Таблица № 18

### Медико-биологическое обследование

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углублённое	1. Контроль над состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию учебно-тренировочного процесса	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование узкими специалистами (терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом и т.п.), проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1. Контроль над состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. Оценка функциональной подготовленности после	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья обучающихся спортсменов, электрокардиография, анализы

	прохождения определённого этапа спортивной подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа спортивной подготовки	
Текущее	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оперативный контроль над функциональным состоянием обучающихся, оценка переносимости нагрузки</li> <li>рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки.</li> <li>2. Выявление отклонений в состоянии здоровья</li> </ol>	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый медицинским работником или тренером-преподавателем: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

Схема рекомендуемых восстановительных мероприятий обучающихся с использованием различных групп средств представлена в приложении № 3.



### III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннего гармоничного развития физических качеств;
- укрепить здоровье.

- **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ):**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- сформировать разносторонний уровень общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующий виду спорта «пауэрлифтинг»;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и сформировать навыки соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье.

- **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

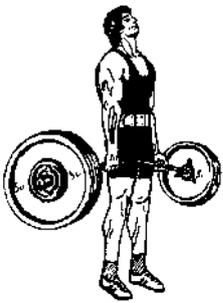
- **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:**

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующий виду спорта «пауэрлифтинг»;

- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях и достигать обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранить здоровье.

Таблица № 19

### Требования к спортивной подготовленности

Этапы спортивной подготовки	Год обучения		Требования к спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	до года	1-й	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап – 3 юношеский спортивный разряд
	свыше года	2-й	
		3-й	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трёх лет	1-й	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивных разрядов – 3 юношеский спортивный разряд, 2 юношеский спортивный разряд, 1 юношеский спортивный разряд; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап свыше 3-х лет обучения – III спортивный разряд
		2-й	
		3-й	
	свыше трёх лет	4-й	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивных разрядов – III спортивный разряд, II спортивный разряд, I спортивный разряд; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – кандидат в мастера спорта
		5-й	

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; показывать результаты, соответствующие присвоению «кандидат в мастера спорта»; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства – «мастер спорта России»
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	выполнять контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; показывать результаты или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»; достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации; демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением, реализующим Программу спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», на основе:

- общешкольного тестирования (разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты));
- учёта результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях;
- достижений соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, уровня подготовленности обучающихся и его спортивной квалификации.

Оценочный материал представлен общешкольным тестированием и отражён в приложении № 1,2 данной Программы.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

*Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки*

Система тестирования последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска на отделении силовых видов спорта и основана на нормативах общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). В свою очередь набор используемых в ОФП, СФП приёмов основывается на особенностях развития необходимых качеств в подготовке атлета, непосредственно влияющих на его результативность. Состав тестовых заданий может видоизменяться по любым параметрам по выбору тренера-преподавателя в зависимости от этапа спортивной подготовки. В спортивной практике основным методом контроля служит тестирование, где выполняются специальные стандартные двигательные задания и не связанные с физическими нагрузками – теоретическая подготовленность в форме собеседования, либо письменного опроса с регистрацией продемонстрированного результата (протокол тестирования).

Система контроля даёт возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, следить за состоянием и динамикой тренированности атлетов, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Контроль над уровнем подготовленности является частью учебно-тренировочного процесса.

*Оценка физической подготовленности* обучающегося складывается из отдельных оценок (баллов) уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и т.д. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщённые понятия (мышечная сила, силовые упражнения).

*Оценка специальной подготовленности* обучающегося складывается из оценок (баллов) отдельных упражнений или действий, позволяющие ему проявить силовую и специальную выносливость, мышечную силу в специфичных для пауэрлифтинга упражнениях.

*Оценка технической подготовленности* складывается из отдельных оценок (баллов) и заключается в оценке количественной и/или качественной сторон техники действий обучающегося при выполнении соревновательных и учебно-тренировочных упражнений (приседания со штангой на плечах, жим лёжа на горизонтальной скамье и тяга).

Оценка теоретической подготовленности атлета заключается в оценке познавательных способностей в процессе спортивной деятельности избранного вида спорта «пауэрлифтинг».

Контрольное тестирование, как правило, используется на каждом этапе прохождения спортивной подготовки при зачислении и переводе лиц, желающих проходить спортивную подготовку на последующих этапах спортивной подготовки в переходный период учебно-тренировочного года (сезона).

Контрольные нормативы для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку и(или) желающих проходить спортивную подготовку приведены в таблицах №№ 20-24 в соответствии с приложениями №№ 6-9 к ФССП.

Контрольные испытания для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица № 20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (до года обучения)  
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			9	7
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			27	24
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	сек.	не менее	
			7,0	
2.2	Приседание, ладони на затылке	кол-во раз	не менее	
			10	5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (свыше года  
обучения) по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			11	9
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			32	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	сек.	не менее	
			8,0	
2.2	Приседание, ладони на затылке	кол-во раз	не менее	
			15	10

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	кол-во раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лёжа (вес штанги 70 % от повторного максимума)	кол-во раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70 % от повторного максимума)	кол-во раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	сек	не менее	
			9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	сек.	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	8
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	сек.	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	сек.	не менее	
			60,0	45,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	сек.	не более	
			4,9	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			27	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее	
			36	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	сек.	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	сек.	не менее	
			75,0	60,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «мастер спорта России»			

*Контрольно-переводное тестирование* проводится ежегодно на этапах прохождения спортивной подготовки после каждого его периода (года) занятий избранным видом спорта «пауэрлифтинг» при переводе лиц, желающих проходить спортивную подготовку на последующем периоде спортивной подготовки на отделении силовых видов спорта в переходный период учебно-тренировочного года (сезона).

Комплексы контрольно-переводных испытаний для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку, представлены в приложении № 1,2 и таблицах №№ 25-27. *Контрольно-переводные испытания для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пауэрлифтинг»*

**Нормативы специальной физической подготовленности  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

<b>Этап начальной подготовки (1 года обучения)</b>					
Тесты (упражнение)	Мальчики/юноши/мужчины				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
	сдал				не сдал
«Боковая планка»	20	15	10	6	3
Отжимание (грудью достать пол) (кол-во раз)	5	4	3	2	1
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	20	15	10	5	1
<b>Этап начальной подготовки (2,3 года обучения)</b>					
«Боковая планка»	30	20	15	10	5
Отжимание (грудью достать пол) (кол-во раз)	6	5	4	3	1
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	22	20	15	10	5
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)</b>					
«Боковая планка»	40	30	20	15	10
Отжимание (грудью достать пол) (кол-во раз)	8	6	5	4	2
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	23	21	19	15	10
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше 3-х лет)</b>					
«Боковая планка»	50	30	25	19	12
Отжимание (грудью достать пол) (кол-во раз)	10	8	6	5	3
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	25	23	21	17	13
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>					
«Боковая планка»	75	60	30	21	13
Отжимание (грудью достать пол) (кол-во раз)	12	10	8	6	4
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	27	25	23	20	15
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>					
«Боковая планка»	90	75	60	30	15
Отжимание (грудью достать пол) (кол-во раз)	15	13	10	8	5
Приседание на одной ноге (кол-во раз)	27	25	23	20	15

**Нормативы специальной физической подготовленности  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

<b>Этап начальной подготовки (1 года обучения)</b>					
<b>Тесты (упражнение)</b>	<b>девочки/девушки/женщины</b>				
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
	сдал				не сдал
<b>«Боковая планка»</b>	12	9	7	5	3
<b>Приседание на одной ноге (кол-во раз)</b>	8	5	3	2	1
<b>Этап начальной подготовки (2,3 года обучения)</b>					
<b>«Боковая планка»</b>	15	12	9	7	5
<b>Приседание на одной ноге (кол-во раз)</b>	10	8	5	3	2
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до 3-х лет)</b>					
<b>«Боковая планка»</b>	22	15	12	9	7
<b>Приседание на одной ноге (кол-во раз)</b>	12	10	7	5	3
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации свыше 3-х лет)</b>					
<b>«Боковая планка»</b>	30	22	15	12	9
<b>Приседание на одной ноге (кол-во раз)</b>	14	12	9	7	4
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>					
<b>«Боковая планка»</b>	60	30	20	15	12
<b>Приседание на одной ноге (кол-во раз)</b>	17	14	11	8	5
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>					
<b>«Боковая планка»</b>	75	60	30	21	13
<b>Приседание на одной ноге (кол-во раз)</b>	20	16	13	10	6

**Нормативы специальной физической подготовленности  
обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

Тест (упражнение)	Возраст, лет	УРОВЕНЬ									
		ЮНОШИ (МУЖЧИНЫ)					ДЕВУШКИ (ЖЕНЩИНЫ)				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал					не сдал	сдал			
Жим штанги лёжа <i>Юноши</i> (мужчины) 16-18 лет – 50 кг. 18 и старше – 100 кг. <i>Девушки</i> (женщины) 16-18 лет – 20 кг. 18 и старше – 30 кг.	16-17 лет	18	14	11	8	3	10	8	6	4	2
	17-18 лет	22	18	15	10	5	12	10	8	6	4
	18-19 лет	26	22	19	14	8	14	12	10	8	6
	19-20 лет	30	26	21	16	10	16	14	12	10	8
	20-21 год	34	30	25	20	13	18	16	14	12	10
	21 год и старше	38	34	29	22	15	20	18	16	14	12

*ШКАЛА ОЦЕНКИ НОРМАТИВОВ (ИСПЫТАНИЙ) ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУДО СШ  
«Факел» г. Челябинска*

№ п/п	Оценка (балл)	Показатель уровня подготовленности обучающегося	Итоговый показатель
1.	«5,0»-«4,4»	Высокий	сдал
2.	«4,3»-«3,7»	Выше среднего	
3.	«3,6»-«3,0»	Средний	
4.	«2,9»-«2,5»	Ниже среднего	
5.	«2,4»-«2,0»	Низкий	
6.	ниже «2,0»	Не выполнил	не сдал

## *Методические указания по организации тестирования*

### *1. Бег 30 м., 60 м. (по дорожке стадиона)*

Бег проводится с высокого старта. В забеге принимают участие не менее 2-4-х человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» они наклоняются вперёд, и затем следует команда «Марш!». После этой команды участники бегут к линии финиша с предельно высокой скоростью, каждый по своей дорожке. В процессе бега необходимо следить, чтобы участники не снижали темп бега перед финишем. Время определяется с точностью до 0,1 секунды. Дорожка должна быть не скользкой, в хорошем состоянии. Обучающиеся выполняют задание в спортивной удобной обуви.

### *2. Челночный бег 3×10 метров*

В зоне или на беговой дорожке отмеряется отрезок в 10 м. В начале и в конце отрезка проводятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» обучающийся подходит к линии старта и ставит вперёд одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладёт его за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### *3. Подтягивание из виса на перекладине*

Упражнение выполняется из виса, хватом сверху на ширине плеч. Без рывковых усилий сгибаются руки в локтевых суставах, чтобы подбородок был на уровне перекладины. Тело выпрямленное, голова держится прямо, ноги выпрямлены, носки оттянуты. Маховые рывки и движения не допускаются.

### *4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*

Выполняется обучающимся из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счётом тренера-преподавателя.

### *5. Прыжок в длину с места*

Упражнение выполняется на полу, где обозначена разметка. Из исходного положения, стоя ноги врозь (носки на линии старта и немного развёрнуты внутрь), сгибая и разгибая ноги с одновременным махом рук вперёд-вверх выполняется прыжок с приземлением на обе ноги. Результат измеряется по пятке сзади стоящей

ноги. Лучшая из двух попыток заносится в протокол с точностью до 1 см.

*6. Подъём туловища лёжа на спине за 30 сек. или 60 сек. (1мин)*

Выполняется из исходного положения: лёжа на спине, руки за головой, локти вперёд, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий (за 30 сек. или 60 сек.), касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Затем обучающиеся меняются местами.

*7. Наклон вперёд из положения стоя*

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, оборудованной измерительной линейкой. При выполнении упражнения пятки и носки вместе, ноги в коленных суставах выпрямлены. Наклон выполняется плавно, без рывков. Касание плоскости опоры кончиками пальцев соответствует «0» на измерительной линейке. Показатели глубины наклона выше плоскости опоры отмечаются со знаком «-», ниже плоскости опоры – со знаком «+». Поза сохраняется 2 сек. В протокол вносится результат с точностью измерения до 0,5 см.

*8. Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах*

По сигналу обучающийся принимает исходное положение – стойка на одной ноге, свободная нога согнута у щиколотки или колена, руки скрещены, ладони на плечах, глаза закрыты. Время засекается до момента потери равновесия. Упражнение может выполняться максимум 2 раза. В зачёт идёт лучший результат. Критерием служит время удержания положения. Во время выполнения упражнения нельзя допускать: открывание глаз и схождение с места.

*9. Приседание, ладони на затылке*

Приседание на двух ногах выполняется из исходного положения: стоя, ноги на ширине плеч, стопы направлены вперёд, ладони на затылке. По готовности обучающегося тренер-преподаватель подаёт команду на выполнение испытания.

Обучающийся выполняет максимальное количество приседаний на двух ногах, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных приседаний. Во время выполнения упражнения нельзя допускать: отрыва пяток от пола во время выполнения приседаний, нарушение угла между голенью и бедром более 90°, остановки во время выполнения приседаний более 3 секунд, удаление рук за пределы затылка.

*10. Приседание на одной ноге («пистолетик»)*

Испытуемый обучающийся становится на левую ногу, правую ногу, выпрямленную в коленном суставе, удерживает перед собой в воздухе; руки выпрямлены перед собой на уровне груди — это исходное положение. Испытуемый выполняет присед

на левой ноге до угла в  $60^\circ$ , правая выпрямлена, пола не касается. Выполнив приседание, испытуемый возвращается в исходное положение. Задача совершить как можно больше таких повторений. Полученный результат фиксируется.

### 11. «Планка»

Обучающийся занимает положение упор лёжа на прямых руках или на предплечьях, локти располагаются прямо под плечевыми суставами, ноги вместе, при этом тело должно образовывать прямую линию от головы до пяток. В тот момент, когда он принял данную позицию, запускается секундомер. Задача удерживать данное положение возможно дольше. Полученный результат фиксируется.

### 12. «Боковая планка»

Испытуемый обучающийся занимает положение упор лёжа боком на правом (левом) предплечье, правый (левый) локоть расположен прямо под правым (левым) плечевым суставом, левая (правая) рука согнута в локте и расположена на поясе, ноги вместе, при этом тело должно образовывать прямую линию от головы до пяток. В тот момент, когда обучающийся принял данную позицию, запускается секундомер. Задача удерживать данное положение возможно дольше. Полученный результат фиксируется.

### 13. Жим штанги лёжа

Вес штанги – определяется тестированием. Лёжа на спине, на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки, затем согнуть руки до касания грудью грифа штанги, разгибая руки выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках повторить очередной жим штанги. Упражнение выполняется без остановки. Использование обратного хвата запрещено. Запрещается любое изменение в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола. Разрешается отдыхать в исходном положении штанга вверху на прямых руках.

В таблице № 19 данной Программы представлен *уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учётом приложений №№ 7-9 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг».*



#### IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на этапы спортивной подготовки на основании данной Программы. Она обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- *нормативная*, предназначена для его выполнения;
- *целеполагающая*, определяет цели и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки;
- *содержательная*, фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- *процессуальная*, предполагает последовательность усвоения содержания, применения организационных форм, методов, средств и условий учебно-тренировочного процесса;
- *оценочная*, выявляет уровень усвоения обучающимися Программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Пауэрлифтинг отличает своя специфика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Он относится к скоростно-силовым видам спорта, отличительной особенностью которых является – взрывная, короткая по времени и очень интенсивная физическая деятельность. Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. В пауэрлифтинге во всех трёх базовых упражнениях – приседании, жиме лёжа и тяге – подъём штанги происходит исключительно за счёт силы. Ведь и в переводе с английского это и есть «подъём силой». Данный вид спорта связан с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма. В пауэрлифтинге важны собственно силовые способности (показатели). Основное значение приобретают, развитие скоростно-силовых (быстрая и взрывная сила) физических качеств, мышечной силы, силовой выносливости, гибкости, психологической устойчивости обучающихся спортсменов. В пауэрлифтинге движения выполняются в другой фазе движения, поэтому для атлета особую важность приобретает такой фактор как мышечная композиция, и тренировать надо как медленные, так и быстрые мышечные волокна.

Кроме того, в этом виде спорта необходимо осваивать специфическую технику выполнения подъёма штанги (особенно в приседании и тяге), которые отличаются от техники выполнения таких упражнений в других силовых видах спорта. В учебно-тренировочном цикле пауэрлифтера не предусмотрено большое количество упражнений, вся тренировка построена именно таким образом, что

обучающийся готовится к выполнению одного базового упражнения на протяжении всей тренировки. В процессе адаптации к физическим нагрузкам во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспособляется не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. В пауэрлифтинге на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

*Спортивная подготовка атлетов* – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Компонентами системы спортивной подготовки являются:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- *система отбора и спортивной ориентации*, направленный на выявление задатков у юных обучающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям избранным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *учебно-тренировочный процесс*, подлежащий планированию и включающий в себя систематическое участие в спортивных соревнованиях, а также направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них лиц, проходящих спортивную подготовку;
- *процесс научно-методического сопровождения*, направленный на комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки;
- *процесс медико-биологического сопровождения*, направленный на медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, спортивное питание (возмещение энергозатрат);
- *процесс ресурсного обеспечения*, направленный на организацию и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременное и необходимое финансирование реализации Программы.

*Структура годового цикла* представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных тренировочных занятий, объединённых задачами подведения спортсмена к наилучшей спортивной форме. Периоды

характеризуются резкой сменой направленности учебно-тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы. Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки.

Годичный (в макроцикле) тренировочный цикл чередуется *3 периодами*: подготовительный, соревновательный и переходный. Учебно-тренировочный процесс годового цикла подготовки состоит из двух последовательных макроциклов подготовки.

В годичном плане предусматривают:

- общий объём нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и её варьирование по месяцам;
- объём различных упражнений;
- количество и сроки проведения соревнований, их градацию;
- результаты, которых должен достичь атлет на отдельных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;
- контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях;
- систему врачебного контроля;
- необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

*В подготовительном периоде* воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это является исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма обучающегося. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создаёт реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки. Учебно-тренировочная нагрузка формируется из определённого количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объёма и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена, перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

*Соревновательный период* включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный. На предсоревновательном этапе основная задача – достичь спортивной формы. С этой целью снижается объём специальной учебно-тренировочной нагрузки и общей физической подготовки, которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно

исключить. Основная цель соревновательного этапа – демонстрация высоких спортивных результатов.

*Переходный период* Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на учебно-тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие обучающиеся тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать 1-2 профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки. После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым атлетам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объём и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причём в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40 %). Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведённого цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-6 микроциклов, продолжительностью близкую к месячной. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные.

*Втягивающий мезоцикл* направлен на постепенное подведение атлетов к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы. Включает в себя 2-3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузки здесь сравнительно небольшой, объём же их может достигать значимых величин. Учебно-тренировочные средства имеют общеподготовительный характер. Они обеспечивают подготовку организма к выполнению определённого уровня выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, координации, становление двигательных навыков и умений.

*Базовый мезоцикл* – это основной тип мезоциклов, в которых происходит фундаментальная подготовка обучающихся в большом учебно-тренировочном цикле. В них осуществляется основная учебно-тренировочная работа по созданию высочайшего уровня функционального состояния организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков, освоение более высоких учебно-тренировочных нагрузок, как по объёму, так и по интенсивности.

В *контрольно-подготовительном мезоцикле* осуществляется переход от базовых мезоциклов к соревновательным. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в это время является применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из 2-х тренировочных микроциклов соревновательного типа.

*Предсоревновательный мезоцикл* направлен на непосредственную подготовку обучающихся к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей. Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются учебно-тренировочные и модельносоревновательные микроциклы. Если в годичном цикле планируется не одно, и более одинаково важных соревнований, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл. Если же состязания не отличаются повышенными требованиями, то непосредственная подготовка к ним может быть ограничена подводящим микроциклом.

*Соревновательный мезоцикл* – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период. Следует отметить, что существует восстановительно-подготовительный (близок по своим признакам к базовому мезоциклу) и восстановительно-поддерживающий (характеризуется щадящим учебно-тренировочным режимом) мезоциклы. Данные мезоциклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

*Спортивная тренировка* – это основная форма подготовки обучающегося, которая представляет собой специализированный педагогический процесс, построенный на системе упражнений и направленный на развитие и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность атлета к достижению высших результатов.

Целью спортивной тренировки является подготовка к спортивным состязаниям, направленная на достижение максимально возможного для атлета уровня подготовленности, гарантирующего достижение запланированных спортивных результатов.

Спортивная тренировка включает в той или иной мере все основные разделы или относительно самостоятельные стороны: техническую, физическую, специальную и психологическую подготовку. В учебно-тренировочной и особенно в

соревновательной деятельности ни одна из этих сторон не проявляется изолированно. Они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей. Степень включения различных элементов в такой комплекс, их взаимосвязь и взаимодействие происходят в соответствии с закономерностями формирования необходимых функциональных систем. Каждая из сторон подготовленности зависит от степени совершенства других её сторон, определяется ими и, в свою очередь, определяет их уровень. Например, уровень проявления выносливости, тесно связан с экономичностью техники, уровнем психической устойчивости к преодолению утомления, умением реализовывать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях. С другой стороны, тактическая подготовленность связана не только с умением составить рациональный тактический план и находить эффективные пути решения двигательных задач в зависимости от сложившейся ситуации, но и определяется уровнем технического мастерства, физической подготовленностью, смелостью, решительностью, целеустремленностью и др.

Высшая степень подготовленности обучающегося характеризуется его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности – спортивно-технической, физической, специальной, тактической, психической.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- учебно-тренировочными воздействиями и учебно-тренировочными эффектами;
- фазами учебно-тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Атлет должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже прошли;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определённое соотношение видов тренированности – физической, специальной, технической, психической, характерные для пауэрлифтера. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объём учебно-тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать обучающимся;
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности атлета.

При распределении учебно-тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать *основные принципы спортивной тренировки*:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники движений (выполнение разного рода соревновательных упражнений и овладение их двигательной культурой);
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости обучающихся.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в учреждении на отделении силовых видов спорта (пауэрлифтинг) планируется на основе материалов данной Программы.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/ для обучающихся всех этапов подготовки  
*Общая физическая подготовка (ОФП)* Она создаёт основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышению общей работоспособности обучающегося. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых обучающемуся для успешного выступления на соревнованиях. Исключительно большое значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость её диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Кроме того общая физическая подготовка является базой для совершенствования техники игры.

*ОСНОВНЫЕ СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:* на месте и в движении.

*ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ* (комбинации (комплексы) различной координационной сложности):

*Упражнения для рук и плечевого пояса:* движение руками из различных и.п. (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

*Упражнения для шеи и туловища:* наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине.

*Упражнения для ног:* поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

*Упражнения для всех частей тела:* сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движениями 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, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга), упражнения с собственным весом, упражнения с отягощениями, партнёром (различные упражнения с сопротивлением партнёра).

#### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ:**

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой:* прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад, с ноги на ногу, с двойным оборотом скакалки; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с отягощением:* упражнения с набивными мячами – броски, ловля, в различных и.п. /стоя, сидя, лёжа/, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах /вес мячей 2-4 кг. Упражнения гириями, с гантелями, амортизаторами, грифом, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, выпады, полувыпады, приседания.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ – УПРАЖНЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ (ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ (БАЗОВЫЕ) УПРАЖНЕНИЯ)/** выполнение с небольшими весами

*Упражнения для приседаний*

1. Приседания классические – самое главное условие, в тренировках техника должна быть всегда такой же, как на соревнованиях – нельзя тренироваться в одном стиле, а выступать в другом;

2. Приседания медленные – техника идентична приседаниям классическим, но выполняется в другом темпе. Возможны два варианта.

а) медленное опускание около 3-5 сек. плюс медленное вставание 3-5 сек;

б) медленное опускание около 3-5 сек. плюс быстрое вставание.

Разница в этих приседаниях будет заключаться в весах и количестве повторений.

Чем больше время движения, тем меньше вес и/или меньше повторений.

Это упражнение позволяет хорошо нарабатывать технику приседаний, т.к. используются веса 50-60 % от максимального. Низкий темп позволяет контролировать движение и даже даёт возможность менять его «по ходу дела»;

3. Приседания с задержкой – техника идентична приседаниям классическим, темп тоже обычный, но в движении делаются 3-4 задержки, на 1-3 сек. Цель упражнения та же, что и приседания медленные. Возможны варианты:

а) задержки делаются в движении вниз + вверх быстро;

б) задержки делаются и в движении вниз и в движении вверх. Здесь можно варьировать общее количество задержек, их время, вес штанги и количество повторений;

4. Приседания с задержкой в седе – выполняются в несколько ином стиле ближе к штангистским приседаниям. Штанга кладётся чуть выше на трапецию, а ноги ставятся чуть уже, чтобы обеспечить некоторую опору на голень в самом низу. Темп приседаний обычный, но в самом низу делается задержка, 2-3 сек. Целесообразно, в седе несколько расслабить верх спины и как бы «лечь» грудью на колени. При этом сед – максимально глубокий. Это позволит замечательно нагрузить и бёдра и длинные мышцы спины, особенно их середину;

5. Наклоны-приседания – положение штанги и расстановка ног такая же, как в предыдущих приседаниях. Сначала выполняется наклон со штангой, примерно до уровня горизонтали или чуть выше. Затем плечи и штанга остаются неподвижны, а опускается таз до нижней точки.

Вставание выполняется в обратном порядке. Целесообразно выполнять небольшие задержки, около 1 сек., между наклоном и приседанием, и в нижней точке седа. В этом упражнении большую нагрузку получает спина, но, кроме того, отрабатывается взаимодействие спины и ног;

6. Приседание в «ножницах» со штангой на плечах – можно выполнять на подставку или без неё. Штанга лежит высоко на трапеции. Одна нога ставится на полшага вперёд, другая на полшага назад. Сгибая переднюю ногу, коленом второй ноги касаться пола и возвращаться в и.п. Это если без подставки. Если с подставкой, то нужно касаться ягодицей передней ноги пятки этой же ноги, т.е. полное сгибание бедра. В данном упражнении очень хорошо прорабатываются ягодичная и нежная мышца, а также квадрицепс бедра;

7. Приседание в «ножницах» со штангой на груди;

8. Приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках;

9. Приседания с узкой расстановкой ног – применяют для большей нагрузки на квадрицепс бедра. Штанга кладётся высоко на трапецию, ноги почти вместе, носки развёрнуты. Садиться нужно как можно ниже, задержка внизу не требуется;

10. Приседания Гаккеншмидта – штангу удерживают руками сзади, на уровне таза, под пятки подкладывают подставки, так, чтобы стоять на носках. Приседание выполняется максимально глубоко. Хорошая проработка передней части бедра;
  11. Приседания в Гакке – приседания в станке Гаккеншмидта. Хорошо нагружают переднюю часть бедра;
  12. Приседание со штангой на спине, и.п. ног – пятки вместе носки врозь;
  13. Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов;
  14. Приседание стоя на плинтах, отягощение (гиря, диски и др.) в руках – приседания;
  15. Приседание со штангой на спине в силовой «раме» с мёртвой точки;
  16. Приседания с цепями;
  17. Полуприседы со штангой на спине – выполняются на скамью или без неё. Выработывают «привычку» к большим весам и наработку в съёме штанги и отходе от стоек. Техника выполнения – идентична приседаниям классическим, но глубина четверть приседания чуть глубже в зависимости от веса штанги.
- Перегрузка – удержание штанги на плечах в и.п. приседаний. Два ассистента помогают снять штангу со стоек. Отходить не надо. В этом положении выдерживается статическая нагрузка в течение около 10 сек. Важно полностью контролировать вес. Положение штанги на плечах и расстановка ног как в приседаниях классических. Упражнение готовит организм к субмаксимальным весам. Вес на штанге обычно 110-150 % от максимальных приседаний;
18. Приседание в гаккмашине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом;
  19. Жим ногами – и.п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа. Выполняется в станке для жима ногами. Позволяет очень мощно нагрузить ноги (фактически имитируя приседания) но при этом не нагружает спину. Следить за правильной техникой выполнения, не отрывая таз от скамьи, а то можно сильно травмировать поясницу;
  20. Разгибание бедра, сидя в тренажёре – работает квадрицепс бедра;
  21. Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре – работает бицепс бедра;
  22. Прыжки вверх со шт. на пл. – и.п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх;
  23. Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх;
  24. Подъём на носки, стоя со штангой на плечах;
  25. Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

#### *Жимовые упражнения*

1. Жим штанги лёжа на наклонной скамье вверх головой;
2. Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье вниз головой;

3. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45°;
4. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый;
5. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой;
6. Швунг жимовой от груди;
7. Жим сидя от груди – и.п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди – в работе участвуют передние пучки дельтовидных мышц, большая грудная мышца и трицепсы;
8. Жим сидя из-за головы – и.п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы;
9. Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя;
10. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя;
11. Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье;
12. Французский жим;
13. Разведение гантелей лёжа на горизонтальной скамейке;
14. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой или вниз головой;
15. Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд;
16. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах);
17. Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах;
18. Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах);
19. Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах);
20. Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах);
21. Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах);
22. Удержание снаряда на груди – усилие создают передние пучки дельтовидных мышц, большая грудная мышца и трицепсы;
23. Срыв штанги с груди – на этом этапе к усилию передних пучков дельтовидных мышц, трицепсов и больших грудных мышц добавляется усилие широчайших мышц спины для стабилизации движения по всей фазе движения;
24. Дожим – на этом этапе усилие создают передние пучки дельтовидных мышц и трицепсы (для сравнения толчок с груди в тяжёлой атлетике длится в среднем 0,25-0,35сек. В пауэрлифтинге жим занимает от 1,8 сек.

#### *Тяговые упражнения*

1. Тяга с прямых ног, хват рывковый (широкий до 80 см.);
2. Тяга с цепями;
3. Тяга сидя в тренажёре «гребля».

*Упражнения для мышц спины (трапецевидной, широчайшей мышц спины, выпрямителей позвоночника и др.)*

1. Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах;
2. Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах;
3. Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле);
4. Наклоны на «козле» со штангой за головой – и.п. лёжа бёдрами на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой;
5. Наклоны на «козле» с отягощением в прямых руках – и.п. то же, наклоны с отягощением в прямых руках;
6. Наклоны, стоя на плинтах – и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гиря, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперёд;
7. Упражнения с гантелями и др. инвентарём;
8. Подтягивания;
9. Разгибания;
10. Вращательные упражнения для позвоночного столба и др. упражнения.

*Упражнения для мышц живота (брюшного пресса)*



1. И.П. – лёжа на спине, руки вверх: рывком поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лёжа на спине - вдох, сед углом - выдох;

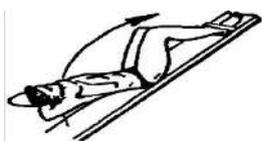
2. И.П. – как и в предыдущем упражнении: рывком поднимание ног и туловища в сед углом с попеременными поворотами туловища вправо-влево. Дыхание, как и в предыдущем упражнении;



3. И.П. – лёжа на полу, ноги согнуты в коленях и закреплены на подставке, руки за головой: поднять голову и достать подбородком грудь, затем приподнять плечевой пояс (оторвать лопатки от пола) и держать 3-5 секунд, вернуться в И.П. Дыхание: в И.П. - вдох, голову вперёд и напряжение мышц - выдох;



4. И.П. – лёжа спиной на горизонтальной скамье, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперёд. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах в виде штанги или диска от штанги. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях;



5. И.П. – лёжа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и слегка согнуты в коленях, руки за головой: поднимание туловища вверх-вперёд, пальцами рук достать носки ног. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях;



6. И.П. – лёжа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперёд до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в И.П. - вдох, подъем туловища - выдох;



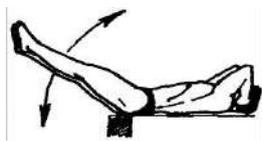
7. И.П. – сидя на бёдрах и ягодицах на краю скамьи, ноги закреплены, руки в замке за головой, туловище опустить ниже уровня скамьи, спину прогнуть: поднимание туловища и наклон вперёд до касания грудью колен. Для усложнения упражнения выполнять его с отягощением на груди или за головой. Дыхание - как и при выполнении предыдущих упражнений;



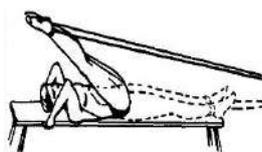
8. И.П. – сидя поперёк скамьи с закреплёнными на уровне пола ногами, руки в замке за головой: наклоны туловища назад и поднимание вверх. При наклоне назад спину прогнуть, стараться головой коснуться пола. Это упражнение можно выполнять с отягощением на груди или за головой;



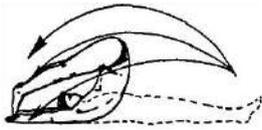
9. И.П. – лёжа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и полусогнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх с попеременными поворотами вправо-влево до касания локтем разноименного колена. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Следить за ритмом дыхания;



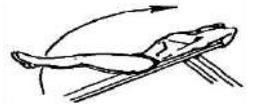
10. И.П. – лёжа спиной и ягодицами на краю горизонтальной скамьи, руками взяться за её края: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки за голову. Дыхание: в И.П. - вдох, подъём ног - выдох;



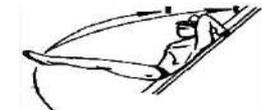
11. И.П. – лёжа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за её края: сгибание в тазобедренных суставах прямых ног с преодолением сопротивления резинового амортизатора (жгута, бинта и т.п.). Дыхание: в И.П. - вдох, сгибание ног - выдох;



12. И.П. – лёжа спиной на горизонтальной скамье или на полу: поднимание прямых ног попеременно в сторону правого-левого плеча. Носки ног стараться опускать за плечом. Дыхание - как и в предыдущих упражнениях;



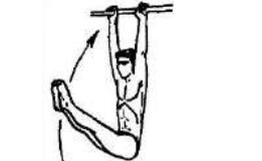
13. И.П. – лёжа спиной на наклонной доске головой вверх, руками взяты за края: поднимание прямых ног. Дыхание, как и при выполнении предыдущих упражнений;



14. И.П. – лёжа спиной на наклонной доске головой вверх: поднимание прямых ног попеременно в сторону правого-левого плеча;



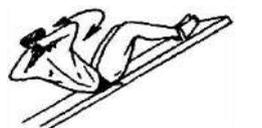
15. И.П. – в вися на перекладине: поднимание коленей к груди. Дыхание: в И.П. - вдох, колени к груди - выдох;



16. И.П. – в вися на перекладине: поднимание прямых ног к перекладине;



17. И.П. – в вися на перекладине широким хватом сверху: поднимание прямых ног попеременно к правому-левому плечу;



18. И.П. – сидя на наклонной доске с закреплёнными сверху полусогнутыми ногами: повороты туловища вправо-влево до касания локтем колена разноименной ноги. Следить за ритмом дыхания;



19. И.П. – сед углом на скамье, руки в упоре сзади: сгибание-разгибание ног (подтягивая колени к груди);



20. И.П. – сед углом, руки в упоре сзади: скрестные махи прямыми ногами в стороны («ножницы»). Следить за ритмом дыхания;



21. И.П. – сед углом, руки в упоре сзади: круговые движения внутрь и наружу ступнями выпрямленных ног. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями;



22. И.П. – лёжа спиной на горизонтальной скамье, руками взяты за её края: круговые движения вправо-влево прямыми ногами с отягощением (в виде диска от штанги или специальных сандалий), закреплённым на ступнях или лодыжках. Следить за

ритмом дыхания;



23. И.П. – стоя на коленях, хват рукоятки блочного тренажера за головой: наклоны туловища вперед. Дыхание: в И.П. - вдох, наклон вперед - выдох;



24. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, хват рукоятки блочного тренажера за головой: наклоны туловища вперед с преодолением отягощения. Дыхание, как и в предыдущем упражнении;



25. И.П. – в полуприседе, туловище наклонено вперед, прямыми руками опереться в колени: втягивание мышц живота, держать 2-5 секунд. Дыхание: в И.П. - вдох, напряжение мышц живота - выдох;



26. И.П. – лёжа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за её край за головой: поднятие согнутых ног и таза с перекатом назад и касанием коленями скамьи за головой. Дыхание: в И.П. - вдох, перекат назад - выдох;



27. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, с тяжёлой гантелью или гирей в руке: наклоны туловища в сторону, к пятке одноименной ноги. Дыхание: в И.П. - вдох, наклон в сторону - выдох;



28. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, с тяжёлой гантелью или гирей в руке: наклоны туловища в сторону, к носку одноименной ноги. Дыхание, как и в предыдущем упражнении;



29. И.П. – стоя со штангой (отягощением) на плечах, ноги чуть шире плеч: наклоны туловища вправо-влево. Следить за ритмом дыхания;



30. И.П. – сидя со штангой (отягощением) на плечах на подставке (скамье), туловище наклонено вперед: повороты туловища вправо-влево. Дыхание ритмичное, согласованное с движениями туловища;



31. И.П. – лёжа боковой поверхностью ног и таза на краю горизонтальной скамьи, ноги закреплены, руки за головой: наклоны туловища в стороны (вверх-вниз). Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Дыхание: подъём туловища вверх - вдох, туловище вниз - выдох;



32. И.П. – сидя «верхом» на скамье со штангой на плечах: повороты (ротация) туловища вправо-влево. Следить за ритмом дыхания;



33. И.П. – лёжа на бёдрах на краю горизонтальной скамьи или поперёк гимнастического коня лицом вниз, ноги закреплены, руки в замке за головой: разгибание-сгибание туловища. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах или у груди. Дыхание: опускание туловища вниз - вдох, подъём вверх - выдох;



34. И.П. – сидя на бёдрах на краю горизонтальной скамьи или поперёк гимнастического коня, ноги закреплены, руки в замке за головой: сгибание-разгибание туловища с попеременными поворотами вправо-влево. Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Дыхание, как и при выполнении предыдущего упражнения.

### *Варианты суперсерий и комбинаций упражнений для развития мышц брюшного пресса*

1А. И.П. – лёжа на горизонтальной скамье или на полу, ноги закреплены, руки в замке за головой: сгибание-разгибание туловища, стараясь в наклоне вперёд грудью касаться колен.

1Б. И.П. – лёжа спиной на горизонтальной скамье, руками взяться за её края: поднимание прямых ног вверх и за голову.

2А. И.П. – лёжа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены, руки за головой в замке: наклоны туловища вперёд, стараясь грудью касаться колен.

2Б. И.П. – лёжа спиной на наклонной доске головой вверх, руками взяться за скобу или края доски: поднимание прямых ног вверх.

2В. И.П. – лёжа на полу (гимнастическом мате), руки за головой: поднимание ног и туловища в сед углом («складной нож»).

3А. И.П. – в вися на перекладине: поднимание прямых ног к перекладине.

3Б. И.П. – лёжа спиной на наклонной доске головой вниз, ноги закреплены и согнуты в коленях, руки за головой в замке: поднимание туловища вверх до касания грудью коленей.

3В. И.П. – лёжа спиной на наклонной доске головой вверх: поднимание прямых ног, стараясь опускать носки ног за голову.

### *РАЗВИТИЕ СИЛЫ НОГ*

#### *Классическая программа на 9 недель*

Недели	1-я тренировка	2-я тренировка
1 неделя	80 % – 6x3	80 % – 6x2
2 неделя	80 % – 6x4	80 % – 6x2
3 неделя	80 % – 6x5	80 % – 6x2
4 неделя	80 % – 6x6	80 % – 6x2
5 неделя	85 % – 5x5	80 % – 6x2
6 неделя	90 % – 4x4	80 % – 6x2
7 неделя	95 % – 3x3	80 % – 6x2
8 неделя	100 % – 2x2	50 % – 3x10
9 неделя	105 % – 1x1	-

*Вспомогательные упражнения для развития силы ног – 1-я тренировка*

Приседания классические (по плану).

1. Полуприседания со штангой на плечах с весом 90-100 % 3/6;
2. Упражнения на тренажере для передней и задней поверхностей бедра 3/10 на каждую группу мышц;
3. Упражнения для мышц голени – 3/15.

*2-я тренировка*

Приседания классические (по плану).

*Комментарии к этой программе:*

1. основная цель этой программы – развитие общей силы ног в подготовительном периоде («базы»). Расчёт процентных тренировочных весов производится индивидуально для каждого спортсмена по лучшим (на данный момент) результатам в приседаниях (от максимального веса на 1 раз);
2. трико и бинты рекомендуется применять в случае, когда рабочий вес превышает 85-90 % от максимума (если в этом есть необходимость);
3. и главное – если вы сможете присесть 80 % – 6x6 без экипировки, то ваш результат с экипировкой может составить 110-115 % от максимума без экипировки на 1 раз.

Следующую программу для приседаний со штангой на плечах следует применять сразу же после окончания классической. Это позволит «пробить» результат дальше.

*Силовая программа на 9 недель*

Недели	1-я тренировка
1 неделя	55-60 % – 1x15
2 неделя	65 % – 1x12
3 неделя	70 % – 1x10
4 неделя	75 % – 1x8
5 неделя	80 % – 1x6
6 неделя	85 % – 1x5
7 неделя	90 % – 1x4
8 неделя	95 % – 1x3
9 неделя	«проходка» или участие в соревнованиях (97 % – 1x1); (102 % – 1x1); (105-107 % – 1x1)

*Вспомогательные упражнения для развития силы ног 1-я тренировка*

Приседания классические (по плану);

1. Удержание штанги на плечах 1x10 сек. 120-150 %;
2. Приседания в Гакке или жим ногами – 5x5.
3. Упражнения на тренажере для передней и задней поверхностей бедра – 2x15 на каждую группу мышц;
4. Упражнения для мышц голени – 2x15.

*2-я день (лёгкий)*

1. Приседания с задержкой – 50-60 % – 4x4;
2. Приседания медленные (10 сек. вниз + быстро вверх) – 50-60 % – 3x3;
3. Упражнение на тренажере для передней и задней поверхностей бедра – 2/15 на каждую группу мышц соответственно.

*Комментарии к этой программе:*

1. расчёт процентных учебно-тренировочных весов производится индивидуально для каждого пауэрлифтера от лучших (на данный момент) результатов приседаний;
2. экипировка применяется при работе с весами начиная с 80 %, т.е. с 5-й недели;
3. в 1-й тренировке все вспомогательные упражнения рекомендуется выполнять «до отказа», т.е. максимально загрузить ноги;
4. 2-я тренировка: вспомогательные упражнения рекомендуется выполнять до лёгкой усталости (в пол силы). Поэтому 2-я тренировка и названа лёгкой, т.к. к следующей тренировке необходимо восстановление;

5. на 8-й неделе, перед «проходкой», 2-ю тренировку (лёгкую) для приседаний не рекомендуется выполнять, т.к. перед максимальной нагрузкой необходимо добиться полного восстановления.

*Силовая программа волнообразная*

<b>Недели</b>	<b>1-я тренировка</b>
1 неделя	65 % – 3x8
2 неделя	70 % – 3x6
3 неделя	75 % – 3x4
4 неделя	55 % – 2x12
5 неделя	70 % – 2x8
6 неделя	75 % – 2x6
7 неделя	80 % – 2x4
8 неделя	60 % – 2x15
9 неделя	85 % – 1x6
10 неделя	90 % – 1x4
11 неделя	95 % – 1x2 или 1x3
	Соревнования 95 %, 100-102 %, 105 %

*Комментарии к этой программе:*

1. экипировка применяется при работе с весами, превышающими 85 %, т.е. с 9-й недели;
2. вспомогательные упражнения идентичны упражнениям предыдущей программы на 9 недель (см. выше);
3. расчёт абсолютных значений тренировочных весов производится индивидуально для каждого пауэрлифтера в соответствии с процентными величинами от лучших (на данный момент) результатов в приседаниях.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** – Бег: в чередовании с ходьбой; обычный; равномерный, медленный бег до 6 минут; кросс по слабо пересечённой местности до 1-2 км.; бег на короткие дистанции 30,60,100 метров. Ходьба: различными способами; коротким, средним и длинным шагом. Прыжки: в длину и высоту с места; с разбега; через скакалку. Метания: диска, гранаты. Толкание (ядра, гири).

*ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ* – Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, скамейка, перекладина, брусья, кольца; спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина, через козла, коня, плинт. Кувырки/вперёд, назад и в стороны /в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты /в стороны и вперёд; перевороты, стойки, прыжки на мини-батуте).

*ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА И ГИРЕВОЙ СПОРТ* – Выполнение классических и других упражнений. Упражнения с гирями, гантелями, грифом, штангой, амортизаторами, на тренажёрах, снарядах и других приспособлений.

*ЛЫЖНЫЙ СПОРТ* – Прогулки и бег на лыжах по пересечённой местности различными ходами от 1 до 10 километров (без учёта времени, на время). Подъёмы. Скоростной спуск. В бесснежных районах езда на велосипеде.

*ПЛАВАНИЕ* – Любым способом (с учётом и без учёта времени). Плавание на дистанцию 25,50,100 м. и более метров без учёта времени, прыжки, ныряние, приёмы спасения утопающих.

*ТУРИЗМ* – пешие, лодочные, велосипедные и лыжные походы (однодневные), под руководством тренеров-преподавателей.

*СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ* – баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол и другие подвижные игры в зале и на местности. Двусторонние игры по упрощённым правилам. Игры с бегом, прыжками, метаниями, элементами сопротивления, переноской груза, перетягивание каната, бросками и ловлей мяча, в различных сочетаниях перечисленных элементов, эстафеты встречные и круговые с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/* для обучающихся всех этапов подготовки

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого овладения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей обучающегося и способности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами специальной физической подготовки являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Схема классификации упражнений, используемых в пауэрлифтинге



*РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА/* для обучающихся всех этапов подготовки

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

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

### *УПРАЖНЕНИЯ ОСНОВНОЙ НАГРУЗКИ*

#### *Упражнения для приседаний*

Приседание соревновательное – со штангой на спине.

1. Приседание со штангой на спине с остановкой;
2. Приседание со штангой на спине на скамейку;
3. Приседание со штангой на груди на скамейку;
4. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание;
5. Медленно присесть и медленно вставать;

6. Приседание со штангой на груди;
7. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног;
8. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

*Жимовые упражнения*

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

1. Жим лёжа, хват широкий (82-90 см.);
2. Жим лёжа, хват средний (50-60 см.);
3. Жим лёжа, хват узкий (30-40 см.);
4. Жим лёжа без «моста» (прогиба в пояснице);
5. Жим лёжа в медленном темпе;
6. Жим лёжа с паузой (3-5 сек.);
7. Жим лёжа, хват обратный;
8. Жим лёжа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием;
9. Жим лёжа с цепями.

*Тяговые упражнения*

Тяга становая – соревновательная (классическая).

1. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10 см.;
2. Тяга до колен – и.п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен;
3. Тяга до колен с остановкой – и.п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-3 сек.;
4. Тяга с плитов, и.п. – гриф расположен ниже колен;
5. Тяга с плитов, и.п. – гриф расположен на уровне коленей;
6. Тяга с плитов, и.п. – гриф расположен выше колен;
7. Тяга с помоста, с двумя остановками (у коленей и выше коленей);
8. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост;
9. Тяга с помоста + тяга с вися;
10. Тяга с «ребра» – гриф расположен на плите;
11. Тяга до колен + тяга соревновательная.

*УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ* – упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления; упражнения циклического характера, направленные на преодоление веса – в среднем темпе; серийно повторяемые упражнения ациклического и комбинированного характера – суммарное число повторений (или суммарное число движений) в заданное время (например, за 20-30 минут при «максимальном темпе» в рамках «круговой тренировки»). При воспитании выносливости к силовой работе в статическом режиме работы мышц, применяют метод статических усилий.

*УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ* – упражнения на проработку основных мышечных групп.

Для развития силовой выносливости применяются:

- 1) методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный);
- 2) методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный);
- 3) метод круговой тренировки.

*Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений* – Концепция данной методики заключается в создании максимальной мощности работы посредством неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью. Неопредельное отягощение берётся в пределах от 30 до 60 % от максимума. Число повторений от 15 до 30 в зависимости от веса отягощения, интервалы отдыха 3-4 мин. между подходами.

*Метод динамических усилий* – Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы и силовой выносливости, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

*Статодинамический метод* – Характеризуется последовательным сочетанием в упражнении двух режимов работы мышц – изометрического и динамического (уступающий и преодолевающий режим работы). Для воспитания выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением неопредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки.

*Метод круговой тренировки* – Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 2 до 5 кругов и с отягощением 40-50 % от повторного максимума, количество повторов на крупные мышечные группы от 15 до 30, на мелкие мышечные группы от 20 до 50 повторений, отдых между каждым подходом комплекса должен составлять не менее 3-4 мин. Упражнения часто выполняются «до отказа». Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новые мышечные массивы. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в процессе тренировок, возраста, пола и подготовленности обучающихся.

*Равномерный метод* – характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью. При этом обучающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, темп, усилия, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

*Переменный метод* – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путём направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т.п.

*Интервальный метод* – предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. (иногда по 15-30 сек.). Тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ** – прыжки, метания, упражнения с отягощением, упражнения на тренажёрах, упражнения с преодолением силы сопротивления собственного веса – все упражнения выполняются в быстром темпе.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ** – соревновательные упражнения, ОРУ в быстром темпе, бег на короткие дистанции, спортивные и подвижные игры, циклический бег на месте в упоре, на велостанке и т.п.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ** – сгибания-разгибания, наклоны и повороты, вращения, разнообразные махи и маховые движения, пружинистые повторные движения в тренируемых суставах самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а так же с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы специально-подготовительных упражнений. Плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ**

*Упражнения на развитие общей ловкости* – спортивные и подвижные игры (теннис, хоккей, футбол, волейбол, баскетбол), борьба, сочетание каких-либо акробатических упражнений (главным образом прыжки), прыжки на батуте, бег с препятствиями, вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, жонглирование мячиками, прыжки из положения стоя в длину или глубину, упражнения на равновесие, прогулки по пересечённой местности, скоростные спуски, прыжки на лыжах, виды лёгкой атлетики связанные с преодолением препятствий.

*Упражнения на развитие специальной ловкости* – привычные упражнения (избранного вида спорта) в непривычных условиях, постепенный переход от более простых упражнений к сложным.

**УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

*Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в открытых соревнованиях на первенство спортивных школ города, на первенство города

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го, 2-го и 3-го годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в открытых соревнованиях на первенство спортивных школ города, официальных соревнованиях и турнирах на первенство города, области, межрегиональных соревнованиях и турнирах

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

*Участие в соревнованиях* – Участие в официальных открытых соревнованиях и турнирах на первенство города, области, Уральского федерального округа, межрегиональных соревнованиях и турнирах

*Этап совершенствования спортивного мастерства*

*Участие в соревнованиях* – Вхождение в список кандидатов в спортивную сборную команду области, региона и т.д. Участие в официальных соревнованиях различного ранга (основных отборочных календарных турнирах и соревнованиях). Участие во всероссийских и международных соревнованиях

*Этап высшего спортивного мастерства*

Вхождение в список кандидатов в спортивную сборную команду области, региона и т.д. Участие в официальных соревнованиях различного ранга (основных отборочных календарных турнирах и соревнованиях). Участие во всероссийских и международных соревнованиях

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/ для обучающихся всех этапов подготовки

*Техническая подготовка* Выполняя любое физическое упражнение в пауэрлифтинге, обучающийся решает определённую двигательную задачу: жим лёжа, приседа со штангой на плечах и становая тяга. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами, т.е. за счёт техники движения.

Техника спортивных упражнений – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата пауэрлифтера. Техника в пауэрлифтинге – совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке. Она бывает рациональной и эффективной. В дальнейшем техника является основой фундаментальной базовой подготовки обучающегося и может непрерывно совершенствоваться в процессе тренировки. Различные способы решения одной двигательной задачи объединяются смысловой направленностью. Эти движения, объединённые между собой общей смысловой (целевой) направленностью физического упражнения, называют операциями. В основе каждого способа выполнения направленного физического упражнения лежит совокупность взаимосвязанных движений. Наиболее важная и решающая часть в технике данного

способа это – основное (ведущее) звено техники. Выполнение ведущего звена техники в движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий. Остальные сопровождающие движения не являются первостепенными и не нарушают основы техники. Это второстепенные особенности движения, определяющие детали техники. Правильное использование индивидуальных особенностей каждого обучающегося характеризует его индивидуальную технику.

Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже её деталям. Во всех трёх соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге подготовительной частью является приём стартового положения. Главной частью выполнения соревновательного упражнения: приседание, жим или тяга. Заключительной частью во всех трёх упражнениях – фиксация конечной позиции. При изучении техники выполнения любого спортивного упражнения уделяется серьёзное внимание так называемому исходному положению тела, предшествующему основному действию, а также подготовительным движениям, обеспечивающим, в частности, лучшие условия выполнения упражнения. С ростом мастерства и накоплением двигательного опыта, у атлета улучшается способность не только осознавать технические ошибки, а также оценивать их меру и характер. Это помогает им совершенствовать своё техническое мастерство, исправлять движения не только в последующих попытках, но и на ходу.

Обычно процесс овладения спортивной техникой разделяют на два этапа – обучение (изучение) и совершенствование. Причём, если этап обучения (изучения) в среднем длится от 2-3 месяцев до одного года, то этап совершенствования спортивной техники продолжается на протяжении всего учебно-тренировочного процесса обучающегося, независимо от его квалификации или звания.

Различают основу техники движений, её определяющее звено и детали. Основа техники – это совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, какие, безусловно, необходимы для решения двигательной задачи определённым способом (необходимая последовательность в проявлении мышечных сил; необходимый состав движений, согласованных в пространстве и во времени). Выпадение или нарушение хотя бы одного элемента или соотношения в данной совокупности делает невозможным само решение двигательной задачи.

На технику влияют пространственные характеристики. Пространственные характеристики в пауэрлифтинге включают:

- положение тела;
- траекторию (путь) движения;
- помехи (соперник, зрители, судьи).

Временные характеристики включают: длительность и темп движения.

Длительность движения – это время, затраченное на его выполнение. В технике пауэрлифтинга большое значение имеет длительность отдельных частей, циклов (серии из двух и более движений), элементов движений или движений отдельных частей тела. От длительности зависят практические достижения во многих двигательных действиях. Продолжительность каждой фазы, периода, цикла в упражнении, можно измерить и определить её влияние на результат. Изменение времени выполнения двигательного действия может влиять на деятельность соответствующих органов и систем организма обучающихся.

Темп движения – это частота относительно равномерного повторения каких-либо движений. При однократных движениях темп, естественно, не наблюдается. Темп движений во многих разделах пауэрлифтинга, с одной стороны, отражает уровень развития силы, а с другой – степень владения техникой.

Нахождение оптимального темпа – одна из главных задач при овладении техникой упражнений в пауэрлифтинге. Оптимальный темп движений для каждого, обучающегося в конкретном упражнении, определяется путём многократного повторения движений с различной частотой движения. При этом фиксируется показанное время. Темп, дающий возможность достигнуть наиболее высокого результата, определяется как индивидуально-оптимальный.

К основам техники движений в соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге можно отнести следующие требования:

1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, особенно в наиболее трудных участках пути подъёма штанги (например: в «мёртвых точках»), когда невозможно использовать её движение по инерции. Последовательное включение в работу определённых мышечных групп, вначале более сильных, затем – менее сильных.
2. Обеспечение на каждом участке пути подъёма штанги наиболее рационального направления её движения и сообщение ей оптимальной скорости.
3. Создание необходимых условий, обеспечивающих эффективность выполнения финального пути штанги.
4. Создание необходимых опорных условий телу атлета и его разным звеньям с целью более продолжительной и эффективной передачи мышечных усилий штанги на всём протяжении выполнения соревновательного упражнения.

Совершенствование техники – процесс достаточно сложный и многотрудный, даже в условиях освоения достаточно простых по двигательной структуре соревновательных упражнений, которыми характеризуется пауэрлифтинг. Однако, это неотъемлемая часть долгосрочного процесса роста спортивного мастерства.

В отличие от тяжелоатлетов, которые кладут штангу наверх трапеции выше ости лопатки. Троеборцы кладут штангу на заднюю часть дельтовидных мышц и

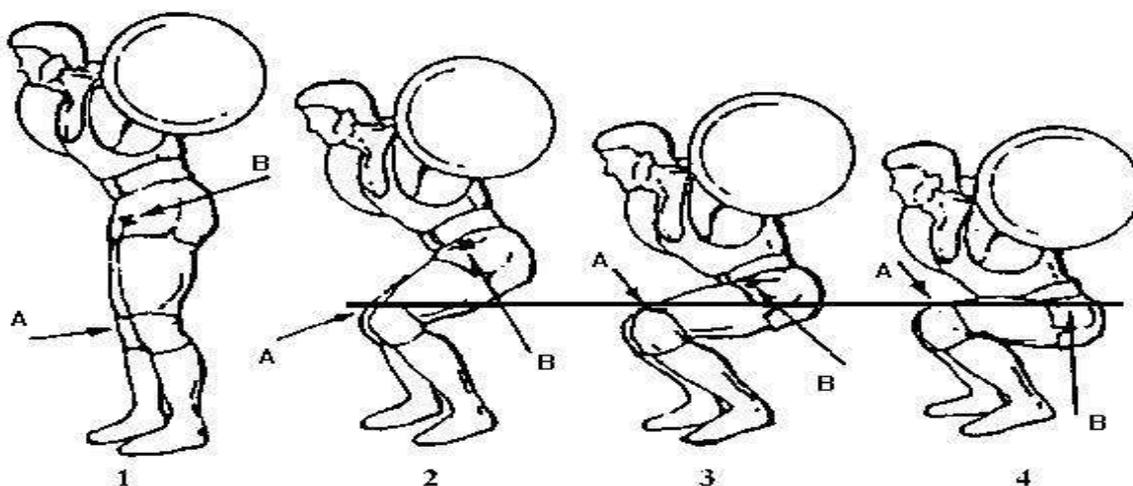
середину трапеции, при этом наклоняя спину чуть вперёд. Из-за того, что трудно удержать штангу на этой части спины, её жестко фиксируют руками. Такая техника явно укорачивает позвоночное плечо рычага и снижает нагрузку на мышцы спины.

Определяющее звено техники – это наиболее важная, решающая часть данного способа выполнения двигательной задачи. Например, для жима лёжа основным звеном техники, будет жим штанги от груди. Выполнение основного звена в спортивных движениях обычно происходит в сравнительно короткий промежуток времени и требует больших мышечных усилий. Успешно овладеть каким-либо новым физическим упражнением можно, лишь освоив правильные основы техники, соблюдение которых обязательно для всех, независимо от индивидуальных особенностей.

В технике упражнения различают части: подготовительную, главную и заключительную. Подготовительная часть создаёт оптимальные условия для осуществления задач, заложенных в главной части, действия которой направлены на решение основной двигательной задачи упражнения. Заключительная часть обеспечивает в действиях выполнение определённых условий для эффективного завершения главной двигательной задачи.

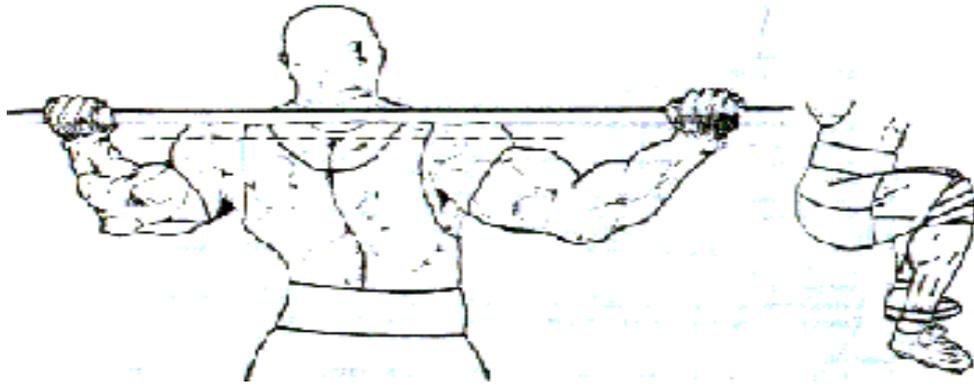
### *ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ*

*Приседание:*

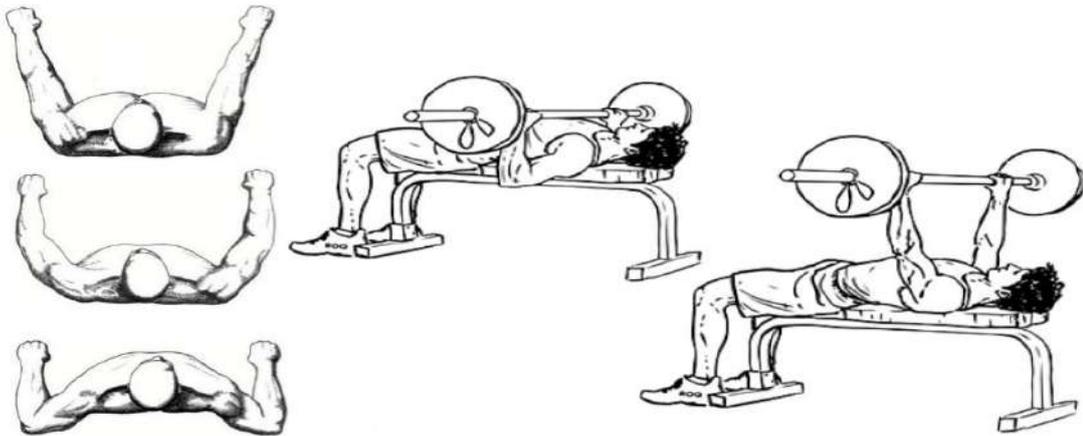


Действия атлета до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.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

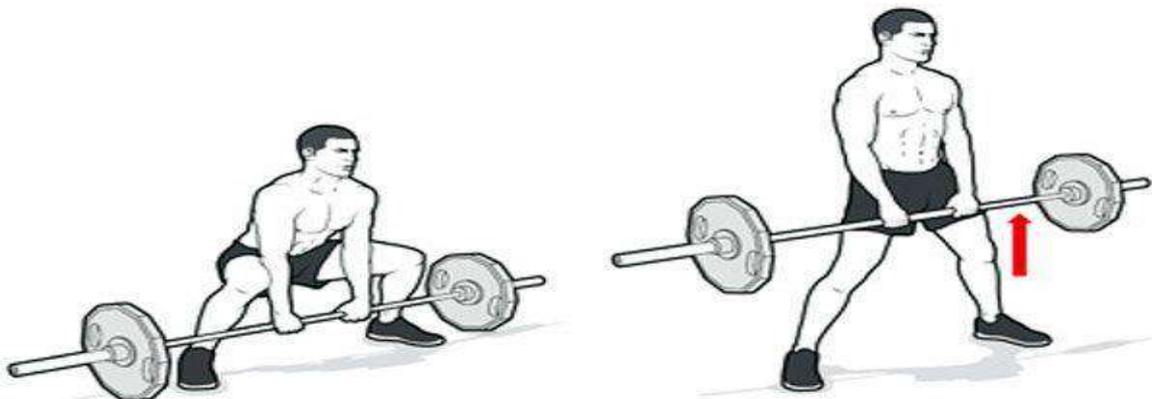
*Правильное положение грифа на плечах и необходимая глубина приседания*



*Жим лёжа:* Действия атлета 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 становая:* 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.



*СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ/* для обучающихся всех этапов подготовки

*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 становая:* Направление и скорость движения штанги и звеньев тела атлета 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.

ТАКТИЧЕСКАЯ, ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА/ для обучающихся всех этапов подготовки

*Тактическая подготовка* Под тактикой в пауэрлифтинге следует понимать тактическую борьбу решающую исход поединка в соревновательной деятельности. Атлет и его тренер-преподаватель должны владеть процессом оптимальных методов ведения состязания.

*Теоретическая подготовка* Рассматривается как своеобразная база обеспечения и повышения уровня физической, технико-тактической и психологической подготовленности. Её содержание должно органически сочетаться с практической работой и охватывать весь период подготовки обучающегося – начиная от первых

шагов в спорте до высочайшего уровня спортивного мастерства. Теоретическая подготовка – система знаний в сконцентрированных специализированных научных дисциплинах в сфере спорта, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также система интеллектуальных умений и навыков, обеспечивающих формирование убеждений и развитие познавательных способностей в процессе учебно-тренировочной и спортивной деятельности. Источником знаний может служить и личный опыт тренера-преподавателя, опыт выдающихся спортсменов.

Цель и содержание теоретической подготовки определяются необходимостью приобретения обучающимися определённых знаний для понимания сущности избранного вида спорта «пауэрлифтинг», учебно-тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления и т.д.

*Психологическая подготовка* Психологическая подготовка и поддержка атлетов очень важна в достижении ими высоких результатов. Это различные воздействия на их психологические состояния (в пределах допустимых воздействий) с целью формирования психологической готовности к достижению высоких результатов. Психологическая подготовка пауэрлифтера должна проводиться с самого начала занятий данным видом спорта. Общая психологическая подготовка атлетов должна быть поставлена в один ряд с физической и технической подготовкой. Она направлена на решение задач спортивного совершенствования атлетов, а не только на их подготовку к предстоящему соревнованию. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

#### *Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

Основное внимание уделяется нормированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру-преподавателю и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе), положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ для всех годов обучения*

На этом этапе занятий акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, нормировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде (группе), развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

Основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, нормированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

Учебно-тематические занятия по содержанию тактической, теоретической и психологической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» представлены в таблице № 28.

Таблица № 28

**Тактические, теоретические и психологические занятия**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Группы</b>
1.	ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА	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	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ

		<p>категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.</p> <p>Российские спортсмены – чемпионы Мира и Европы.</p> <p>Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире.</p> <p>Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения</p>		
2.	<p>МЕСТО И РОЛЬ ФКиС В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ</p>	<p>История развития физической культуры. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.</p> <p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма.</p> <p>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. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура в системе образования.</p> <p>Гимнастика в режиме дня.</p> <p>Внеклассные и внешкольные мероприятия по физической культуре и спорту.</p> <p>Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.</p> <p>Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития массового спорта в России и повышение</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	<p>ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ</p>

		<p>спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Спортивные школы и их значение в воспитании спортсменов высокой квалификации. Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства. Органы государственного, федерального и городского управления ФКиС в России. НОК и спортивные федерации. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских атлетов на крупнейших международных соревнованиях. Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу</p>		
3.	ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ	<p>Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания для троеборца и основные его правила. Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ

		<p>закаливания и правила их проведения: обтирание, умывание, обливание, контрастный душ, босохождение, купание, баня. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для атлета. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для 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. 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. Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля, пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля - самочувствие, настроение, характер сна,</p>		
--	--	---	--	--

		<p>аппетит, работоспособность, потоотделение. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний. Дневник самоконтроля. Его значение и правила ведения</p>		
4.	<p><b>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА В СФЕРЕ ФКиС</b></p>	<p>Правила избранного вида спорта. Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу. Экипировка спортсмена. Терминология. Начисление очков (первоначальные понятия). Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Терминология. Начисление очков (продолжение темы). Правила избранного вида спорта. Определение победителя соревнований. Порядок начисления очков за классы мастерства на соревнованиях и наказания за запрещённые действия. Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Правила и порядок. Цель и задачи соревнований. Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады. Права и обязанности судей (первоначальные понятия). Классификация соревнований: личные, командные, лично-командные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности. Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в пауэрлифтинге. Федеральные стандарты спортивной</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	<p>ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ</p>

		<p>подготовки по виду спорта пауэрлифтинг. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние</p>		
5.	<p>АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА</p>	<p>Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы и их функции. Характеристика и функции мышц верхних и нижних конечностей. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (краткие сведения): Взаимосвязь физиологических функций организма. Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Элементарные сведения о строении и функциях сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.</p>	<p>в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>	<p>УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ</p>

		<p>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.</p> <p>Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.</p> <p>Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.</p> <p>Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги</p>		
6.	ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ	<p>Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Понятие о физической подготовке.</p> <p>Основные сведения о её содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.</p> <p>Средства интегральной подготовки. Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности.</p> <p>Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу.</p> <p>Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

		<p>развития силы мышц.</p> <p>Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом.</p> <p>Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.</p> <p>Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.</p> <p>Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца.</p> <p>Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований</p>		
7.	АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<p>Правила спортивного костюма.</p> <p>Разбор техники выполнения соревновательных упражнений.</p> <p>Тактика и стратегия участия в соревнованиях. Тактика участия в турнирах. Стратегия и тактика участия в серии соревнований и в соревновательном периоде.</p> <p>Достижение превосходства над соперником.</p> <p>Сопоставление уровня подготовленности.</p> <p>Индивидуализация и стандартизация подготовки атлетов с учётом их темперамента. Учёт спортивных достижений и методы стимулирования спортивной</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

		<p>деятельности. Состояния функциональных систем организма и периодичность изменений этих состояний.</p> <p>Регулирование эмоционального состояния в условиях соревнований. Эмоциональной устойчивости в условиях командной борьбы.</p> <p>Соревновательная эмоциональная устойчивость.</p> <p>Контроль эмоций.</p> <p>Соревновательная мотивация.</p> <p>Помехоустойчивость.</p> <p>Самооценка выступления в стартах</p>		
8.	ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<p>Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки троеборцев. Структура тактических действий атлета и его наставника. Простейшие приёмы тактической подготовки.</p> <p>Постановка тактических задач.</p> <p>Тактическая борьба в соревновательной деятельности.</p> <p>Тактическая борьба на международной арене. Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях различного ранга. Показательные моменты соревновательной борьбы ведущих атлетов прошлого и современного этапов развития пауэрлифтинга посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.</p> <p>Развитие психических качеств, способствующих эффективному решению тактических задач: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления. Развитие отдельных компонентов тактического мышления: быстроты, оперативности, ситуативности и т.д. Понятие об антиципации (способности к предвидению).</p> <p>Роль предвидения действий</p>	в соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ

		<p>соперника.          Развитие антиципации путём моделирования. Сбор информации о сопернике, её анализ и принятие решений.          Индивидуализация тактической подготовки. Учёт антропометрических показателей, уровня развития двигательных и психических качеств, личностных особенностей, склонностей, типологии высшей нервной деятельности при составлении индивидуальных планов соревнований. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем турнире.          Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям. Конфликт и конфликтные ситуации.          Психология поведения в случае проигрыша.          Соперничество как стимул достижения наивысших результатов. Восприятие соперника, объективная оценка его возможностей. Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки.          Понятие о стрессе как о реакции приспособления.          Понятие о релаксации (расслаблении). Преодоление психологической напряжённости в процессе тренировки атлета.          Преодоление неблагоприятных условий быта, тренировки, условий соревнований, воздействий соперника.          Регуляция стрессовых состояний.          Индивидуальная психологическая подготовка атлетов УТГ, ГССМ, ГВСМ.          Психологические показатели успешности троеборцев. Образ победителя в пауэрлифтинге</p>		
--	--	---	--	--

9.	ОХРАНА ТРУДА И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ	Инструктажи (вводный, повторный) по охране труда и техники безопасности. Требования к охране труда и технике безопасности в соревновательной и тренировочной деятельности	В соответствии с планом-графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ
----	-------------------------------------	---	---	----------------------

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

### *Инструкторская и судейская практика*

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на отделении силовых видов спорта (пауэрлифтинг), начиная с учебно-тренировочных групп спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практика осуществляется с целью получения атлетами звания инструктора-общественника и судьи по спорту, а также последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также она имеет большое воспитательное значение – у пауэрлифтеров воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней спортивной подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Приобретаемые умения и навыки инструкторской и судейской практики на реализуемых этапах спортивной подготовки изложены в Программном материале. Судейские навыки приобретаются путём изучения правил соревнований избранного вида спорта «пауэрлифтинг», привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других учебно-тренировочных группах, ведения протоколов соревнований и т.д.

### *Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – на данном этапе прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» – не предусмотрена

### *Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 1-го года обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно-тренировочных занятий и соревнований).

Овладеть командным голосом для построения, отдачи рапорта.

Уметь самостоятельно выполнять простые по содержанию учебно-тренировочные занятия.

Изучить и знать общие правила пауэрлифтинга. Знать упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения.

Подготовка мест соревнований и помощь тренеру-преподавателю в судействе по сдаче контрольно-переводных нормативов (испытаний).

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 2-го года обучения*  
*Инструкторская и судейская практика* – Уметь организовать группу, подавая основные строевые команды (для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании и смыкании). Принятие рапорта.

Овладеть принятой в виде спорта терминологией, а также основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Изучить и знать требования экипировки атлета.

Уметь проверять предметы личной экипировки.

Непосредственность выполнения отдельных судейских обязанностей.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 3-го года обучения*  
*Инструкторская и судейская практика* – Уметь составлять комплекс упражнений утренней зарядки, подбирать упражнения для разминки и проводить их самостоятельно. Уметь составлять заявку на соревнования, знать их форму и порядок представления.

Изучить и знать конструктивные особенности оборудования, системы номерных судейских сигнальных карточек (табличек) для сообщения о причинах неудачного подхода.

Помощь тренеру-преподавателю в судействе.

Практика судейства внутришкольных соревнований, непосредственное выполнение отдельных судейских обязанностей.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ 4-го и 5-го годов обучения*

*Инструкторская и судейская практика* – Уметь показывать и объяснять выполнение специальных упражнений, технику выполнения упражнений пауэрлифтинга, тактические действия, применяемые в соревнованиях.

Составлять вместе с тренером-преподавателем планы подготовки.

Участвовать в проведении учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Уметь проводить учебно-тренировочное занятие самостоятельно.

Практика судейства контрольных соревнований.

Непосредственность выполнения отдельных судейских обязанностей.

Уметь вести протоколы соревнований.

Практика судейства в районных и городских соревнованиях.

### *Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства*

*Инструкторская и судейская практика* – Дальнейшее прохождение практики судейства в процессе тренировки, соревнований спортивной школы, районных, городских и областных соревнований.

Уметь организовывать и проводить занятия с новичками отделения силовых видов спорта, общеобразовательных школ.

Составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить его самостоятельно.

Уметь составлять рабочий план, положение о соревнованиях и оценивать проведённое соревнование (составлять отчёт о проведённом соревновании).

Участвовать в судействе соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря.

### МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

Одним из основных путей повышения эффективности подготовки обучающихся спортсменов, безусловно, является организация и осуществление мероприятий по восстановлению организма на протяжении всего годичного цикла спортивной подготовки. В современном спорте средства восстановления также важны, как сама тренировка, поскольку достичь высокого результата невозможно только за счёт интенсивности нагрузок и увеличения его объёма. Получается, что методы восстановления и снятия утомления приобретают первостепенное и особое значение в современном спорте. Восстановление – это незаменимая часть учебно-тренировочного процесса. Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических, гигиенических средств позволяющих лицу, проходящему спортивную подготовку вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки представленных в таблице № 29.

Таблица № 29

Средства восстановления	Педагогические	Творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок
		Применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления
		Варьирование нагрузок и условий проведения занятий
		Переключение с одного вида деятельности на другой
		Введение в ходе тренировки упражнений активного отдыха

	Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности
	Правильное сочетание нагрузки и отдыха (рациональный режим тренировок и отдыха)
Психологические	Психотерапевтические приёмы регуляции: аутогенная, психорегулирующая тренировки
	Средства внушения
	Специальные дыхательные упражнения
	Отвлекающие факторы
	Разнообразный досуг, комфортабельные условия быта
	Создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия
	Спихомышечная тренировка
Медико-биологические	Рациональное сбалансированное питание (продукты богатые легкоусвояемыми углеводами, балластные вещества и пектины)
	Витаминизация
	Фармакологические средства – поливитамины, рибоксин, компливит
	Использование биологических стимуляторов и адаптогенов, не относящихся к допингам (растительные вещества – женьшень, элеутерококк, левзей, китайский лимонник, заманиха и др.)
	Физические средства восстановления
	Массаж
	Общее ультрафиолетовое облучение
	Электросветотерапия
	Кислородные коктейли
	Аэроионизация, вдыхание чистого кислорода при нормальном и повышенном атмосферном давлении (гипербарическая оксигенация), криптокамеры
	Местная барокамера
	Тепловые процедуры
	Использование пищевых веществ повышенной биологической активности
	Воздействия на биологически активные точки
	Русская парная баня, сауна
	Проведение гипоксических тренировок
Гигиенические	Рациональный режим дня

	Личная гигиена (отказ от вредных привычек, рациональный распорядок дня)
	Закаливание
	Специализированное питание и рациональный питьевой режим
	Гигиенические условия тренировочного процесса
	Специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях
	Прогулки на свежем воздухе
	Душ тёплый (успокаивающий) при $t$ 36-38С° продолжительностью 15-20 минут

Для повышения качества и эффективности процесса спортивной тренировки необходимо применять комплексы средств восстановления (КСВ). Вся система подготовки атлетов должна включать специальные средства и условия восстановления. Для восстановления обучающихся до исходного уровня, применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учётом возраста и квалификации лица, проходящего спортивную подготовку, его индивидуальных особенностей, этапа спортивной подготовки.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

*Этап начальной подготовки/ для всех годов обучения* – Восстановление работоспособности естественным путём: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объёма и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счёт использования в них подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)/ для всех годов обучения* – Восстановление работоспособности за счёт педагогических, психологических, медико-биологических и гигиенических средств. Педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном

занятия, так и на отдельных этапах подготовки. Психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний атлетов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы; для проведения этой работы на учебно-тренировочном этапе привлекаются специалисты – психологи. Медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, витаминизация, питьевой режим, закаливание.

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* – Восстановление работоспособности за счёт педагогических, психологических, медико-биологических и гигиенических средств. Педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с микроциклами. Психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка. Медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия (применение всех этих средств производится под наблюдением врача). Гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня. Фармакологические средства восстановления для обучающихся должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать приём витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 6).

#### *Методические рекомендации восстановления*

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

2. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В связи с этим использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

3. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

4. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающегося, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

*Тестирование и контроль* является составной частью системы спортивной подготовки атлетов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Планирование подготовки обучающегося невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля над его физическим состоянием, уровнем технического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учёта величины и направленности учебно-тренировочной нагрузки.

Объективная информация о состоянии каждого обучающегося в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку.

Согласно приложениям №№ 6-9 федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» для зачисления и перевода в группы на этапы многолетней спортивной подготовки, обучающиеся должны выполнить условия контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА обучающихся при включении в учебно-тренировочный процесс её продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом

15. Учебно-тематический план представлен в таблице № 28 (смотрим страницу №№ 103-113).

## ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка – «жим», «троеборье классическое», «жим классический».

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитывается учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, при формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».



## VI

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

## 17. Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключённых в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020 года, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Качество и организация учебно-тренировочного процесса и спортивной подготовки обучающихся, результаты, зависят от обеспеченности необходимым инвентарём и спортивной экипировкой. Рекомендованный список оборудования, спортивного инвентаря и экипировки, необходимые для осуществления спортивной

подготовки приведены в таблицах №№ 30-32 установленные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (Приложения №№ 10,11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки).

Таблица № 30

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъёмник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лёжа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1

17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьёй (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажёр для мышц живота	штук	1
23.	Тренажёр для мышц ног	штук	1
24.	Тренажёр для мышц спины	штук	1
25.	Тренажёр для наклонов лёжа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Таблица № 31

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ n/n	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ (ЭСС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ n/n	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		УТЭ (ЭСС)		ЭССМ		ЭВСМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1

12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

а) укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учётом специфики вида спорта «пауэрлифтинг». Кроме того для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

б) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 года,

регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 года № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 года, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минтруда России от 21.04.2022 года № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 года, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054).

в) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения:

Тренеры-преподаватели отделения силовых видов спорта МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска, реализующие дополнительную образовательную Программу спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» поддерживают непрерывное профессиональное развитие и рост через:

- участие в тренингах, конференциях, семинарах и мастер классах, проводимых спортивными организациями, РФСОО федерации пауэрлифтинга Челябинской области, федерацией пауэрлифтинга России,
- проходят гигиеническое и антидопинговое обучение,
- обучение на курсах повышения квалификации по различным направлениям в соответствии с требованиями к уровню квалификации;
- проходят профессиональную переподготовку;
- присваивают квалификационные категории;
- используют современные дистанционные технологии;
- формируют профессиональные навыки через наставничество.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

##### *Список литературы*

1. Н.А. Агаджанян, Н.Н. Шабатура, Биоритмы, спорт, здоровье, Москва, «Физкультура и спорт», 1989 г.
2. Актуальные вопросы воспитания и образования в области физической культуры и спорта: инновации, перспективы, Челябинск, 2006 г.
3. Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, Теория и методика физического воспитания, Москва, 1979 г.
4. В.М. Баранов, Занятия в группах здоровья, «Здоровье», 1983 г.

5. В.С. Быков, А.В. Еганов, Словарь терминов по физической культуре и спорту, Учебное пособие, Челябинск, ЮУрГУ, Урал ГУФК, 2012 г.
6. М.Н. Вавилова, Учите бегать, прыгать, лазать, метать, Москва, 1983 г.
7. В.И. Васичкин, Справочник по массажу, Санкт Петербург, 1996 г.
8. А.Н. Воробьёв, Тяжёлая атлетика, Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г.
9. Воспитание физических качеств детей, Методическое пособие, «Айрис-пресс», Москва, 2007 г.
10. С.А. Глядя, М.А. Старов, Ю.В. Батыгин, Стань сильным!, Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, Харьков, «К-Центр»1998 г.
11. А.Г. Дембо, Спортивная медицина и лечебная физическая культура, Москва, «Физкультура и спорт», 1979 г.
12. Л. Детари, В. Карцаги, Биоритмы, Москва, «Мир», 1984 г.
13. Л.С. Дворкин, Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов на Дону, «Феникс», 2001 г.
14. А.Е. Жичкин, Атлетическая подготовка в тренажёрном зале, Харьков, «ХГПУ», 1996 г.
15. И. Журавлёв, Пауэрлифтинг, Москва, «Спорт в школе», 1996 г.
16. В.М. Качашкин, Методика физического воспитания, Москва, 1980 г.
17. А.Н. Колгушкин, Целебный холод воды, Москва, «Физкультура и спорт», 1986 г.
18. И.С. Кон, Психология ранней юности, Москва, 1989 г.
19. Л.А. Королева, И. А. Белихина, Организация дополнительного образования в школе, 2009 г.
20. С.В. Кульневич, В.Н. Иванченко, Дополнительное образование детей, Ростов на дону, 2005 г.
21. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников. Методические рекомендации, Москва, «Новый учебник», 2003 г.
22. А.Д. Новиков, Теория и методика физического воспитания, 1,2 том, Москва, 1976 г.
23. Н.Г. Озолин, Молодому коллеге, Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г.
24. Н.Г. Озолин, Настольная книга тренера «Наука побеждать», Москва, «Астрель», 2006 г.
25. В.Л. Остапенко, Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства, Москва, 1994 г.
26. Л. Остапенко, Пауэрлифтинг – шаг за шагом, «Спортивная жизнь России», 1996 г.
27. Ю.А. Пеганов, Л.А. Берзина, Позвоночник гибок – тело молодо, Москва, «Советский спорт», 1991 г.

28. Практическое пособие для педагога дополнительного образования, «Школьная пресса», 2008 г.
29. К. Радченко, Лечебный массаж, 1983 г.
30. В.С. Родиченко и др., Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. Олимпийский комитет России, Москва, «Советский спорт», 1999 г.
31. Н. Савельева, Бодибилдинг для начинающих, Москва, 2000 г.
32. А.М. Сидоров, Здоровье в ваших руках, Москва, 1990 г.
33. С.Ю. Смолов, Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки, «Атлетизм», 1990 г., № 12.
34. Ф. Собянин, Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении, Москва, 2007 г.
35. А.В. Фалеева, Секреты силового тренинга, Москва, 2007 г.
36. Р.Х. Шагапов, О.П. Слива, Пауэрлифтинг – спорт высших достижений, Екатеринбург, УГТУ, 1998 г.
37. Б.И. Шейко, Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства, Омск, 2000 г.
38. Н.В. Ширшина, Повышение педагогического мастерства учителя, Волгоград 2008 г.

#### *Перечень аудиовизуальных средств*

1. Таблицы;
2. Схемы;
3. Видеозаписи: соревнований различного уровня, собственных выступлений;
4. Видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы избранного вида спорта «пауэрлифтинг»;
5. Кино - и фотосъёмки техники выполнения соревновательных упражнений;
6. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история пауэрлифтинга.

#### *Перечень Интернет-ресурсов*

1. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский комитет России;
2. <http://www.rusada.ru> - РУСАДА. Допинг;
3. [www.russia-pf.ru](http://www.russia-pf.ru) - Сайт федерации пауэрлифтинга IPF-Россия;
4. <http://www.youtube.com/user/powerliftinggym> - канал сайта POWERLIFTING-GYM.RU на YouTube;
5. <http://www.rusgym.ru> - форум федерации «Русского жима»;
6. <http://www.powerlifting.ru/partners> - портал о пауэрлифтинге в России;
7. <http://www.bodybuild.ru> - крупнейший портал по бодибилдингу, фитнесу и пауэрлифтингу;

8. <http://protein-cheb.net/pravila-documenty/tehnicheskie-pravila-pauerliftinga> - информационный портал силовых видов спорта Чувашии;
9. <http://inters.3dn.ru> - библиотека пауэрлифтинга;
10. <http://www.worldpowerlifting.info> - статистика пауэрлифтинга;
11. <http://athlete.ru> - методические материалы, собрание советов и статей о бодибилдинге и пауэрлифтинге;
12. <http://powerlifting.jino-net.ru> - пауэрлифтинг – панацея или трата здоровья? Железный спорт, и всё с ним связанное;
13. <http://www.tvoytrener.ru/pauerlifting> - пауэрлифтинг;
14. <http://silnyi.ru> - «сильный народ»;
15. <http://mstrong.ru> - сайт посвященный пауэрлифтингу - корпорация монстров;
16. <http://sportbok.narod.ru> - «SportBok - Бодибилдинг и Фитнес»;
17. <http://www.powermens.ru> - ваш друг в мире железного спорта;
18. <http://www.sportresearch.ru> - лаборатория проблем силовой подготовки;
19. <http://kondraschow.de> - сайт Евгения Кондрашова о пауэрлифтинге в Германии;
20. <http://www.titansupport.com> - официальный сайт производителя экипировки для пауэрлифтинга «Titan Support Systems inc»;
21. <http://www.thepowershop.net> - интернет-магазин экипировки для пауэрлифтинга «PowerShop»;
22. <http://www.nofollow.ru/detail120229.htm> - интернет-магазин «экипировка для пауэрлифтинга»;
23. <http://www.gometal.ru/home> - экипировка «METAL»;
24. <http://www.inzernet.ru> - экипировка «INZER»;
25. [powerlifter.ru](http://powerlifter.ru) - «силовой спорт и спортивное питание» – журнал;
26. <http://www.74sport.ru> - спортивные сайты Челябинска;
27. <http://www.sporturala.ru> - спортивные новости Уральского региона;
28. <https://course.rusada.ru/> - русада – образование;
29. <http://rusada.ru/athletes/anti-doping-rules-violvations/> - русада;
30. <https://minsport.gov74.ru> - министерство спорта Челябинской области;
31. <http://74-sport.ru> - управление по физической культуре и спорту Администрации г. Челябинска;
32. <https://minobrnauki.gov.ru/documents/> - минобрнауки России;
33. <https://edu.gov.ru> - минпросвещения России;
34. <https://goryachayalinya.ru/minobraxovaniya> - горячая линия Министерства образования.



**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**7-8 лет (1 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.7	6.0	7.1	7.5	7.8
	<b>1000м.</b>	5.16	6.14	7.26	7.37	8.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	12.0	13.1	14.0	14.9	15.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	22	13	8	6	3
	<b>за 1 мин.</b>	39	29	20	15	8
<b>Прыжок в длину с места</b>		140	130	125	115	100
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1 мин.</b>	60	50	40	25	10
<b>Отжимание (раз)</b>		22	12	6	3	1
<b>Вис (сек.)</b>		20	10	4	2	---
<b>Подтягивание (раз)</b>		4	3	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		8	4	2	1	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**7-8 лет (1 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
Бег	30м.	5.9	6.5	7.4	7.8	8.0
	1000м.	5.55	7.00	8.30	9.00	9.30
Челночный бег	4х9м.	12.4	13.6	14.1	15.0	15.6
Пресс	за 30сек.	19	12	7	5	2
	за 1 мин.	31	28	22	12	8
Прыжок в длину с места		135	125	115	105	95
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1 мин.	65	55	45	30	15
Отжимание (раз)		12	7	4	2	---
Вис (сек.)		14	6	3	1	---
Подтягивание (раз)		10	8	3	1	---
Гибкость (см.)		9	5	3	2	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**8-9 лет (2 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.6	6.0	7.0	7.4	7.7
	<b>1000м.</b>	5.00	5.56	7.10	7.30	7.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	11.5	12.7	13.6	14.2	15.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	25	16	10	8	5
	<b>за 1мин.</b>	39	29	19	16	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		140	130	120	110	100
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	75	65	55	40	25
<b>Отжимание (раз)</b>		26	14	7	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		27	13	6	3	---
<b>Подтягивание (раз)</b>		6	3	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		9	5	3	1	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**8-9 лет (2 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
Бег	30м.	5.8	6.4	7.3	7.6	7.9
	1000м.	5.40	6.42	8.09	8.30	8.50
Челночный бег	4х9м.	12.0	13.0	13.6	14.4	15.2
Пресс	за 30сек.	22	14	8	6	4
	за 1мин.	32	28	21	14	10
Прыжок в длину с места		150	140	130	110	100
Прыжки ч/з скакалку						
	за 1мин.	85	75	65	50	40
Отжимание (раз)		14	7	4	2	---
Вис (сек.)		17	6	4	2	---
Подтягивание (раз)		12	10	5	2	---
Гибкость (см.)		11	7	3	1	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**9-10 лет (3 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.5	5.8	6.8	7.2	7.5
	<b>60м.</b>	10.6	11.1	11.8	12.3	12.8
	<b>200м.</b>	40.0	45.0	55.0	1.03	1.10
	<b>1000м.</b>	4.40	5.37	6.50	7.15	7.35
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.9	12.2	12.7	13.5	14.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	28	18	11	7	5
	<b>за 1 мин.</b>	43	35	27	20	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		160	150	140	125	115
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	95	85	75	60	50
<b>Отжимание (раз)</b>		29	16	8	4	2
<b>Вис (сек.)</b>		34	16	7	3	1
<b>Подтягивание (раз)</b>		6	4	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		10	7	4	2	---

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**9-10 лет (3 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.7	6.3	7.2	7.5	7.8
	<b>60м.</b>	10.9	11.5	12.2	12.9	13.5
	<b>200м.</b>	42.0	48.0	58.0	1.06	1.15
	<b>1000м.</b>	5.23	6.23	7.46	8.05	8.35
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	11.5	12.2	12.8	13.7	14.7
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	25	15	9	6	3
	<b>за 1 мин.</b>	35	31	26	14	10
<b>Прыжок в длину с места</b>		150	140	125	115	105
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	100	90	85	75	65
<b>Отжимание (раз)</b>		15	9	5	3	1
<b>Вис (сек.)</b>		21	10	5	3	1
<b>Подтягивание (раз)</b>		14	10	6	3	---
<b>Гибкость (см.)</b>		12	8	4	3	1

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**10-11 лет (4 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.4	5.7	6.7	7.1	7.4
	<b>60м.</b>	10.5	11.0	11.5	12.0	12.5
	<b>200м.</b>	38.5	43.5	53.5	1.01.5	1.08.5
	<b>1000м.</b>	4.29	5.18	6.27	6.50	7.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.7	11.7	12.4	13.3	14.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	29	19	12	8	5
	<b>за 1 мин.</b>	45	37	28	21	14
<b>Прыжок в длину с места</b>		165	155	145	130	120
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	105	95	85	70	60
<b>Отжимание (раз)</b>		30	17	9	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		37	18	8	5	3
<b>Подтягивание (раз)</b>		7	4	2	1	---
<b>Гибкость (см.)</b>		11	8	5	3	1

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**10-11 лет (4 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.6	6.2	6.8	7.4	7.7
	<b>60м.</b>	10.9	11.4	12.1	12.8	13.3
	<b>200м.</b>	40.5	46.5	56.5	1.04	1.13
	<b>1000м.</b>	5.09	6.07	7.26	7.50	8.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	11.0	12.0	12.7	13.6	14.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	26	17	10	7	4
	<b>за 1 мин.</b>	37	32	27	15	12
<b>Прыжок в длину с места</b>		155	145	130	120	110
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	110	95	90	80	70
<b>Отжимание (раз)</b>		16	10	6	4	2
<b>Вис (сек.)</b>		24	12	7	4	2
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	11	7	5	3
<b>Гибкость (см.)</b>		13	9	5	4	2

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**11-12 лет (5 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.3	5.6	6.6	6.9	7.2
	<b>60м.</b>	10.4	10.8	11.3	11.8	12.2
	<b>200м.</b>	37.0	42.0	52.0	59.0	1.06
	<b>300м.</b>	1.00	1.10	1.30	1.55	2.20
	<b>1000м.</b>	4.17	5.04	6.10	6.30	6.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.5	11.2	11.7	12.4	13.3
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	20	13	9	6
	<b>за 1мин.</b>	46	40	29	23	17
<b>Прыжок в длину с места</b>		170	160	155	14	130
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	110	100	90	85	70
<b>Отжимание (раз)</b>		31	18	10	7	5
<b>Вис (сек.)</b>		41	19	9	7	5
<b>Подтягивание (раз)</b>		7	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		12	8	5	3	2

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**11-12 лет (5 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.5	6.1	6.7	7.2	7.5
	<b>60м.</b>	10.8	11.3	12.0	12.6	13.1
	<b>200м.</b>	39.0	45.0	55.0	1.02.5	1.10.5
	<b>300м.</b>	1.12	1.25	1.40	2.00	2.15
	<b>1000м.</b>	4.57	5.51	7.07	7.25	7.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.6	11.1	11.8	12.7	13.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	28	18	11	8	5
	<b>за 1мин.</b>	37	33	28	18	15
<b>Прыжок в длину с места</b>		160	150	135	125	115
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1 мин.</b>	115	105	95	85	75
<b>Отжимание (раз)</b>		19	11	7	5	3
<b>Вис (сек.)</b>		27	13	8	6	4
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	12	8	6	4
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	7	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**12-13 лет (6 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.2	5.5	6.5	6.8	7.0
	<b>60м.</b>	10.2	10.6	11.2	11.7	12.0
	<b>200м.</b>	35.0	40.0	48.0	56.0	1.04
	<b>300м.</b>	58.0	1.07	1.20	1.35	1.58
	<b>1000м.</b>	4.06	4.51	5.54	6.10	6.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.4	11.0	11.6	12.2	12.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	21	14	13	10
	<b>за 1мин.</b>	47	41	30	25	20
<b>Прыжок в длину с места</b>		185	170	160	155	140
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	115	105	95	90	85
<b>Отжимание (раз)</b>		33	20	11	10	7
<b>Вис (сек)</b>		41	19	9	7	5
<b>Подтягивание (раз)</b>		8	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		14	9	6	5	3

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**12-13 лет (6 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.4	6.0	6.4	6.7	7.2
	<b>60м.</b>	10.5	11.0	11.8	12.4	13.0
	<b>200м.</b>	38.0	43.0	52.0	58.0	1.05
	<b>300м.</b>	1.07	1.20	1.30	1.40	1.55
	<b>1000м.</b>	4.44	5.37	6.50	7.10	7.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	10.5	11.0	11.7	12.4	13.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	29	19	12	9	6
	<b>за 1мин.</b>	39	34	29	21	18
<b>Прыжок в длину с места</b>		170	160	140	130	120
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	120	110	100	90	80
<b>Отжимание (раз)</b>		20	12	9	7	5
<b>Вис (сек)</b>		29	15	10	8	6
<b>Подтягивание (раз)</b>		16	13	10	8	6
<b>Гибкость (см.)</b>		17	12	10	7	5

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**13-14 лет (7 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.1	5.4	6.2	6.5	6.8
	<b>60м.</b>	9.9	10.4	11.0	11.5	11.8
	<b>500м.</b>	1.50	2.05	2.20	2.40	2.55
	<b>1000м.</b>	3.53	4.37	5.37	5.55	6.15
	<b>1500м.</b>	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.2	10.7	11.5	12.1	12.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	33	21	15	13	10
	<b>за 1мин.</b>	48	42	33	28	24
<b>Прыжок в длину с места</b>		195	175	165	160	150
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	120	110	100	95	0
<b>Отжимание (раз)</b>		36	25	18	13	10
<b>Вис (сек.)</b>		44	21	12	9	7
<b>Подтягивание (раз)</b>		8	5	3	2	1
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	8	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**13-14 лет (7 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.3	5.9	6.3	6.6	7.0
	<b>60м.</b>	10.2	10.7	11.5	12.1	12.6
	<b>300м.</b>	59.0	1.10	1.20	1.35	1.50
	<b>1000м.</b>	4.35	5.26	6.37	6.50	7.10
	<b>1500м.</b>	7.30	8.00	8.30	9.00	9.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.4	10.8	11.6	12.2	12.8
<b>Пресс</b>	<b>а 30сек.</b>	29	20	13	10	7
	<b>за 1мин.</b>	44	37	33	28	22
<b>Прыжок в длину с места</b>		180	165	145	140	130
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	125	120	115	100	90
<b>Отжимание (раз)</b>		23	18	12	8	6
<b>Вис (сек.)</b>		31	21	15	10	8
<b>Подтягивание (раз)</b>		19	15	12	10	8
<b>Гибкость (см.)</b>		18	14	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**14-15 лет (8 класс)**

ТЕСТЫ		Мальчики				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.4	6.0	6.3	6.6
	<b>60м.</b>	9.5	9.9	10.6	11.0	11.5
	<b>400м.</b>	1.24.0	1.34.0	1.46.0	1.58	2.10
	<b>500м.</b>	1.40.0	2.00.0	2.15.0	2.30	2.45
	<b>1000м.</b>	3.44	4.26	5.23	5.45	6.00
	<b>1500м.</b>	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
	<b>2000м.</b>	10.00	10.40	11.40	12.20	13.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.0	10.6	11.4	11.9	12.3
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	33	21	15	13	10
	<b>за 1мин.</b>	50	44	34	29	25
<b>Прыжок в длину с места</b>		200	185	175	165	160
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	125	120	115	110	105
<b>Отжимание (раз)</b>		39	30	22	18	13
<b>Вис (сек.)</b>		51	24	15	12	9
<b>Подтягивание (раз)</b>		9	6	4	3	2
<b>Гибкость (см.)</b>		15	10	8	6	4

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**14-15 лет (8 класс)**

ТЕСТЫ		Девочки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.2	5.7	6.1	6.4	6.8
	<b>60м.</b>	9.9	10.4	11.2	11.7	12.2
	<b>1000м.</b>	4.27	5.16	6.25	6.40	6.55
	<b>1500м.</b>	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
	<b>2000м.</b>	11.00	12.40	13.50	14.40	15.20
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.3	10.7	11.5	12.1	12.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	21	15	12	9
	<b>за 1мин.</b>	46	39	34	29	23
<b>Прыжок в длину с места</b>		185	175	155	150	140
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	130	125	120	110	100
<b>Отжимание (раз)</b>		25	20	15	12	10
<b>Вис (сек.)</b>		33	25	20	15	10
<b>Подтягивание (раз)</b>		22	18	14	12	10
<b>Гибкость (см.)</b>		20	18	15	12	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**15-16 лет (9 класс)**

ТЕСТЫ	Мальчики					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал					не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.6	6.1	6.2	6.5
	<b>60м.</b>	9.4	10.0	10.5	10.6	11.0
	<b>300м.</b>	55.0	1.00.0	1.50.0	1.45.0	1.55.0
	<b>1000м.</b>	4.19	5.07	6.14	6.23	6.50
	<b>2000м.</b>	10.20.0	10.50.0	11.30.0	12.50	13.20
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.9	10.8	11.7	11.5	11.9
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	31	22	16	14	11
	<b>за 1мин.</b>	45	37	25	31	28
<b>Прыжок в длину с места</b>		190	175	165	175	165
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	115	110
<b>Отжимание (раз)</b>		21	12	10	20	15
<b>Вис (сек.)</b>		36	28	20	18	15
<b>Подтягивание (раз)</b>		17	14	12	4	3
<b>Гибкость (см.)</b>		21	12	10	8	6

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**15-16 лет (9 класс)**

ТЕСТЫ	Девочки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал					не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	5.0	5.6	6.0	6.3	6.6
	<b>60м.</b>	9.4	10.0	10.5	11.2	11.7
	<b>300м.</b>	55.0	1.00.0	1.25.0	1.50.0	2.05.0
	<b>1000м.</b>	4.19	5.07	5.45	6.25	6.40
	<b>2000м.</b>	10.20.0	10.50.0	11.30.0	12.00.0	12.30.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.2	10.6	11.2	11.7	12.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	22	18	15	12
	<b>за 1мин.</b>	48	40	35	30	25
<b>Прыжок в длину с места</b>		190	180	170	160	150
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	120	110
<b>Отжимание (раз)</b>		26	21	16	13	11
<b>Вис (сек.)</b>		36	27	20	15	10
<b>Подтягивание (раз)</b>		24	20	16	14	12
<b>Гибкость (см.)</b>		21	18	15	13	11

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**16-17 лет (10 класс)**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.6	5.1	5.5	5.9	6.2
	<b>100м.</b>	14.5	14.9	15.5	16.0	16.5
	<b>500м.</b>	1.38.0	1.50.0	2.05.0	2.20.0	2.45.0
	<b>1000м.</b>	3.28.0	4.07.0	5.00.0	5.12.0	5.25
	<b>3000м.</b>	15.00	16.00	17.00	17.40	18.15
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.6	10.4	11.0	11.3	11.6
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	35	25	20	15	12
	<b>за 1мин.</b>	55	48	40	35	30
<b>Прыжок в длину с места</b>		230	210	200	185	175
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	140	135	130	125	120
<b>Отжимание (раз)</b>		50	35	30	25	20
<b>Вис (сек.)</b>		64	31	25	20	17
<b>Подтягивание (раз)</b>		13	9	7	5	3
<b>Гибкость (см.)</b>		18	14	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**16-17 лет (10 класс)**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.9	5.4	5.7	6.0	6.3
	<b>100м.</b>	16.5	17.0	17.5	18.0	18.5
	<b>300м.</b>	54.0	1.00.0	1.10.0	1.20.0	1.30.0
	<b>1000м.</b>	4.10.0	5.00.0	5.25	5.45	6.25
	<b>2000м.</b>	10.10	10.40	11.05	11.30	12.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.1	10.5	10.9	11.3	11.7
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	32	25	20	18	15
	<b>за 1мин.</b>	50	42	38	34	30
<b>Прыжок в длину с места</b>		195	185	175	170	165
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	145	140	135	130	125
<b>Отжимание (раз)</b>		28	23	19	15	12
<b>Вис (сек.)</b>		36	28	22	20	15
<b>Подтягивание (раз)</b>		25	22	19	16	13
<b>Гибкость (см.)</b>		23	20	18	15	13

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**  
**17-18 лет (11 класс)**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.4	4.9	5.2	5.5	5.8
	<b>100м.</b>	14.2	14.5	15.0	15.5	16.0
	<b>300м.</b>	53.0	56.0	1.00.0	1.05.0	1.10.0
	<b>500м.</b>	1.35.0	1.48.0	2.00.0	2.02.0	2.20.0
	<b>1000м.</b>	3.19.0	3.56.0	4.47.0	5.10.0	5.18.0
	<b>3000м.</b>	13.00	15.00	16.30	17.30	19.00
<b>Челночный бег</b>	<b>4x9м.</b>	9.6	10.1	10.5	10.9	11.2
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	37	28	23	18	15
	<b>за 1мин.</b>	57	50	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		243	220	210	200	185
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	145	140	135	130	125
<b>Отжимание (раз)</b>		56	40	35	30	25
<b>Вис (сек.)</b>		71	40	30	25	20
<b>Подтягивание (раз)</b>		15	11	8	6	4
<b>Гибкость (см.)</b>		20	15	12	10	8

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**  
**17-18 лет (11 класс)**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.8	5.3	5.5	5.8	6.1
	<b>100м.</b>	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
	<b>300м.</b>	50.0.0	56.0.0	1.02.0	1.10.0	1.20.0
	<b>1000м.</b>	3.50.0	4.10.0	5.00.0	5.25.0	5.45.0
	<b>2000м.</b>	10.00	10.20	10.40	11.05	11.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	10.0	10.4	10.8	11.1	11.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	34	28	25	20	17
	<b>за 1мин.</b>	52	47	42	38	34
<b>Прыжок в длину с места</b>		200	195	185	175	170
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	150	145	140	135	130
<b>Отжимание (раз)</b>		30	28	23	19	15
<b>Вис (сек.)</b>		40	35	27	21	19
<b>Подтягивание (раз)</b>		27	24	22	19	16
<b>Гибкость (см.)</b>		24	21	19	16	13

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**18-20 лет**

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.2	4.7	5.0	5.2	5.5
	<b>100м.</b>	13.7	14.0	14.5	15.0	15.5
	<b>300м.</b>	51.0	54.0	58.0	1.03.0	1.07.5
	<b>500м.</b>	1.32.0	1.45.0	1.55.0	2.00.0	2.10.0
	<b>1000м.</b>	3.15.0	3.50.0	4.42.0	4.47.0	5.10.0
	<b>3000м.</b>	12.40	14.30	15.50	16.30	17.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.2	9.6	10.0	10.5	10.9
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	38	30	28	23	18
	<b>за 1мин.</b>	60	55	50	45	40
<b>Прыжок в длину с места</b>		250	230	220	210	200
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	150	145	140	135	130
<b>Отжимание (раз)</b>		60	55	40	35	30
<b>Вис (сек.)</b>		80	65	40	30	25
<b>Подтягивание (раз)</b>		18	15	11	8	6
<b>Гибкость (см.)</b>		22	20	15	12	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**18-20 лет**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.6	4.9	5.3	5.5	5.9
	<b>100м.</b>	15.5	16.0	16.5	17.0	17.5
	<b>300м.</b>	48.0	54.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0
	<b>1000м.</b>	3.46.0	3.55.0	4.10.0	5.00.0	5.25.0
	<b>2000м.</b>	9.45	10.00	10.20.0	10.40.0	11.05.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.8	10.1	10.4	10.8	11.1
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	35	30	27	23	20
	<b>за 1мин.</b>	55	50	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		202	198	190	185	175
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	155	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		35	32	29	23	18
<b>Вис (сек.)</b>		45	40	35	27	20
<b>Подтягивание (раз)</b>		30	27	24	22	18
<b>Гибкость (см.)</b>		25	22	20	17	14

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**21-22 года**

ТЕСТЫ		Юноши				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
		сдал				не сдал
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	3.8	4.3	4.8	4.5	5.0
	<b>100м.</b>	13.2	13.7	14.0	14.5	15.0
	<b>300м.</b>	48.0	51.0	55.0	50.0	1.03.0
	<b>500м.</b>	1.30.0	1.42.0	1.50.0	1.55.0	2.02.0
	<b>1000м.</b>	3.08.0	3.20.0	3.50.0	4.45.0	5.00.0
	<b>3000м.</b>	12.25	12.50	14.30	15.50	16.30
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	8.9	9.2	9.6	10.0	10.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	40	35	30	25	20
	<b>за 1мин.</b>	62	58	53	47	42
<b>Прыжок в длину с места</b>		260	245	230	220	210
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>						
	<b>за 1мин.</b>	155	150	145	140	145
<b>Отжимание (раз)</b>		65	60	55	45	40
<b>Вис (сек.)</b>		85	70	55	40	30
<b>Подтягивание (раз)</b>		23	18	15	11	8
<b>Гибкость (см.)</b>		24	21	16	13	10

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**21-22 года**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.5	3.8	5.1	5.3	5.6
	<b>100м.</b>	15.0	15.5	16.0	16.5	17.0
	<b>300м.</b>	45.0	50.0	55.0	1.00.0	1.10.0
	<b>1000м.</b>	3.40.0	3.50.0	4.00.0	4.50.0	5.15.0
	<b>2000м.</b>	9.40.0	9.55.0	10.15.0	10.35.0	11.00.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.5	9.8	10.1	10.4	10.8
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	36	31	28	24	21
	<b>за 1мин.</b>	57	53	48	43	38
<b>Прыжок в длину с места</b>		205	200	195	190	180
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	160	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		38	35	32	29	23
<b>Вис (сек.)</b>		48	42	38	30	23
<b>Подтягивание (раз)</b>		35	30	27	24	20
<b>Гибкость (см.)</b>		27	24	21	18	15

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**23 лет и старше**

ТЕСТЫ	Юноши					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	3.4	3.8	4.3	4.8	4.5
	<b>100м.</b>	12.8	13.2	13.7	14.0	14.5
	<b>1000м.</b>	3.00.0	3.08.0	3.20.0	3.50.0	4.45.0
	<b>3000м.</b>	12.15	12.25	12.50	14.30	15.50
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	8.5	8.9	9.2	9.6	10.0
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	42	38	35	30	25
	<b>за 1мин.</b>	65	60	55	50	45
<b>Прыжок в длину с места</b>		275	260	245	230	220
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	160	150	145	140	135
<b>Отжимание (раз)</b>		65	62	58	48	42
<b>Вис (сек.)</b>		85	75	60	50	40
<b>Подтягивание (раз)</b>		25	22	18	15	11
<b>Гибкость (см.)</b>		25	22	17	14	12

**НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**  
**обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска**

**23 лет и старше**

ТЕСТЫ	Девушки					
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	
	сдал				не сдал	
<b>Бег</b>	<b>30м.</b>	4.2	4.5	3.8	5.0	5.4
	<b>100м.</b>	14.5	15.0	15.5	16.0	16.5
	<b>1000м.</b>	3.25.0	3.40.0	3.55.0	4.30.0	5.00.0
	<b>2000м.</b>	9.30.0	9.45.0	10.00.0	10.05.0	10.25.0
<b>Челночный бег</b>	<b>4х9м.</b>	9.1	9.5	9.8	10.1	10.5
<b>Пресс</b>	<b>за 30сек.</b>	38	34	30	27	24
	<b>за 1мин.</b>	60	55	45	40	35
<b>Прыжок в длину с места</b>		210	205	200	195	185
<b>Прыжки ч/з скакалку</b>	<b>за 1мин.</b>	165	160	155	150	145
<b>Отжимание (раз)</b>		38	35	32	29	23
<b>Вис (сек.)</b>		48	42	38	30	23
<b>Подтягивание (раз)</b>		35	30	27	24	20
<b>Гибкость (см.)</b>		28	25	21	18	15

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ обучающихся МБУДО СШ «Факел» г. Челябинска

По теме предлагается 10 вопросов с использованием двух форм ответов к тестовым заданиям:

1. в заданиях при закрытой форме, нужно выбрать один правильный ответ, из нескольких предложенных вариантов (верный ответ отмечен знаком +);
2. задания открытой формы заключаются в дополнении поставленного вопроса (написанной фразы), либо ответа на поставленный вопрос

Оценивание:

- «5»: 9-10 баллов;
  - «4»: 7-8 баллов;
  - «3»: 6 баллов;
  - «2»: 5 баллов;
  - «1»: менее 5 баллов
- } сдал
- не сдал

№ n/n	Вопрос по теме	Вариант ответа
<i>Для групп начальной подготовки</i>		
1.	Сколько упражнений в классическом пауэрлифтинге?	- 4 <b>+ 3</b> - 5
2.	Разрешены ли бинты на запястья в классическом пауэрлифтинге?	- да <b>+ нет</b>
3.	Сколько судей находится на помосте во время соревнований по пауэрлифтингу?	- 4 <b>+ 3</b> - 2
4.	В течении какого промежутка времени атлет должен приступить к упражнению после вызова на помост?	<b>+ 60</b> - 90 - 30
5.	Гриф какого веса используется на соревнованиях по пауэрлифтингу?	<b>+ 25</b> - 20 - любого веса
6.	Карточки какого цвета используют судьи на соревнованиях для сообщения о	- красная, жёлтая, зелёная <b>+ жёлтая, красная, синяя</b> - жёлтая, зелёная, синяя

	причинах неудачного подхода?	
7.	Какой максимальной ширины хват разрешён при выполнении жима штанги лёжа на соревнованиях по пауэрлифтингу?	+ <b>81</b> - 85 - 75
8.	Какой весовой категории нет в соревнованиях по пауэрлифтингу?	- 66 + <b>84</b> - 63 - 48
9.	Сколько команд судьи при выполнении приседания на соревнованиях по пауэрлифтингу?	- 3 + <b>1</b> - 2
10.	С какого возраста разрешено выступать на открытых чемпионатах по пауэрлифтингу?	- 12 - 16 + <b>14</b> - 18
11.	Что такое пауэрлифтинг?	- тяжёлая атлетика - силовое двоеборье - силовой экстрим + <b>силовое троеборье</b>
12.	Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:	+ <b>выносливость</b> - тренированность - второе дыхание
13.	Под техникой физических упражнений понимают:	- способы выполнения группы последовательных движений + <b>алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма</b> - чётко заданный и неизменный порядок движений
14.	в какой определённой последовательности выполняются упражнения на соревнованиях по пауэрлифтингу, проводимых в рамках Международной федерации пауэрлифтинга (ИПФ):	- тяга, приседание; жим лёжа на скамье - жим лёжа на скамье; тяга приседание; + <b>приседание; жим лёжа на скамье; тяга</b>
15.	Что можно использовать во время выступлений на соревнованиях?	- мази + <b>магнезию</b> - масла - смазки

16.	Сколько попыток предоставляется в каждом упражнении?	- 2 <b>+ 3</b> - 1
17.	В течении какого времени по окончании подхода атлет должен покинуть помост:	<b>+ 30</b> - 20 - 40
18.	Перечислить не менее 6-ти причин, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается...	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.</li> <li>2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.</li> <li>3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами и в начале, и в конце упражнения.</li> <li>4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы покачиванием ступней между носком и пяткой разрешаются.</li> <li>5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.</li> <li>6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.</li> <li>7. Касание штанги или атлета страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.</li> <li>8. Касание ног локтями или плечами; разрешается лёгкое касание, если оно не помогает подъёму штанги.</li> <li>9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.</li> <li>10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания</li> </ol>

19.	Что допускается в изменении исходного положения во время выполнения жима лёжа?	<b>+ лёгкие или незначительные движения ступней ног</b> - любой подъём (отрыв) плеч - передвижение рук по грифу
20.	Какое упражнение считается наиболее простым по координации движением?	- приседание - жим лёжа на скамье <b>+ станова тяга</b>
<i>Для учебно-тренировочных групп</i>		
1.	Какое из трёх упражнений троеборья считается самым травмоопасным?	- приседание - жим лёжа на скамье <b>+ станова тяга</b>
2.	По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть?	- согнутыми <b>+ полностью выпрямлены</b> - полусогнутые
3.	Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более скольких градусов относительно передней стороны помоста?	- 50° - 40° <b>+ 45°</b> - 35°
4.	Перечислить не менее 5-ти причин, по которым поднятый в жиме лёжа вес не засчитывается...	1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения. 2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъём (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются лёгкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков). 3. Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету. 4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима. 5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима. 6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении

		<p>упражнения.</p> <p>7. Касание штанги или атлета страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъёма штанги.</p> <p>8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или её опор.</p> <p>9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лёжа на скамье</p>
5.	На каких соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног?	<p><b>+ международных соревнований</b></p> <p>- межрегиональных соревнований</p> <p>- российских и всероссийских соревнований</p>
6.	В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от ...	<p><b>+ амуниции</b></p> <p>- судьи</p> <p>- тренера-преподавателя</p>
7.	Первыми в работу при тяге всегда вступают?	<p>- спина</p> <p>- руки</p> <p><b>+ ноги</b></p>
8.	Техника классического выполнения тяги рекомендуется атлетам, у которых...	<p>- длинные руки</p> <p><b>+ короткие руки</b></p> <p><b>+ недостаточно развиты мышцы</b></p> <p>- развиты мышцы</p>
9.	Что входит в состав силовых упражнений?	<p>- разовое выполнение однообразных двигательных действий относительно низким темпом и значительным внешним сопротивлением</p> <p>- разовое выполнение однообразных двигательных действий относительно высоким темпом и значительным внешним сопротивлением</p> <p><b>+ повторное выполнение однообразных двигательных действий относительно низким темпом и значительным внешним сопротивлением</b></p>
10.	Как называют последовательность однотипных упражнений?	<p>- серия</p> <p>- подход</p> <p>- сет</p> <p><b>+ все варианты верны</b></p>
11.	Как называют упражнения без интервала отдыха, где работают одни и те же	<p>- подход</p> <p><b>+ суперсет</b></p> <p>- подсет</p>

	мышцы, последовательно выполняя разнообразные движения?	
12.	Какие принципы относятся к спортивной тренировке?	<b>+ принцип негативных движений</b> - принцип пассивных движений - принцип активных движений - все ответы правильны
13.	Сплит - это...	<b>+ развивающая тренировка на данную группу мышц (1-2раза) в неделю</b> - развивающая тренировка на данную группу мышц (3-4раза) в неделю - развивающая тренировка на данную группу мышц имеющая взрывной характер
14.	Что из перечисленного влияет на определение веса отягощений и количество повторений?	- вес и рост <b>+ вес и возраст</b> - возраст и рост
15.	Для формирования красивого тела применяют...	- упражнения малой интенсивностью с минимальным отягощением - упражнения средней и высокой интенсивностью с максимальным отягощением <b>+ упражнения средней и высокой интенсивностью с минимальным отягощением</b>
16.	Перечислить правильное название мышц живота и Указать правильный вариант ответа...	- квадратные мышцы живота, продольные, диагональные - внешняя прямая мышца живота, внутренняя поперечная, боковые, задние <b>+ внешние косые, внутренние косые, поперечные, прямые мышцы живота</b>
17.	Что относится к силовому тренингу?	- тяжёлая атлетика - гиревой вид спорта - пауэрлифтинг <b>+ кроссфит</b>
18.	Какая кость нижних конечностей самая большая и составляет до 28% от роста человека?	- большеберцовая <b>+ бедренная</b> - малоберцовая
19.	Кем была создана программа кроссфит?	- Повиласом Ванагасом <b>+ Греггом Глассманом</b> - Уэйном Руди - Джоном Терри
20.	Как иначе называют	- силовое многоборье

	пауэрлифтинг?	- силовое двуборье <b>+ силовое троеборье</b>
21.	Кому присуждается победа при равных показателях?	<b>+ спортсмену с меньшей массой тела</b> - спортсмену с большей массой тела - спортсмену с лучшим качеством тела - спортсмену младшего возраста
22.	Проба Ромберга является показателем деятельности?	<b>+ вестибулярного аппарата</b> - сердечно-сосудистой системы - дыхательной системы
23.	Оценка физического состояния человека – это?	<b>+ оценка морфологических и физических показателей</b> - оценка физической подготовленности - оценка функций кровоснабжения
24.	Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинения мышц	<b>+ статические, динамические, баллистические</b> - статические, функциональные, беговые - функциональные, баллистические, силовые
25.	Первые тренажёрные залы появились в ?	<b>+ Античная Греция</b> - Древний Рим - Китай
26.	Зачем нужны бинты для приседаний?	- легко приседать - легко стартовать с нижней точки <b>+ защищают коленные суставы от травм, помогают вставать</b> - перетягивают суставы, из-за этого легко приседать
27.	Положение для самомассажа предплечья и плеча?	<b>+ сидя</b> - лёжа - стоя
28.	Что означает стабильность техники?	- неизменяемый темп - достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности - движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности <b>+ сохранение согласованности движений</b> - неизменяемый ритм
29.	Изменения в технике движений зависят, в том числе и от...	- погодных условий <b>+ психологических особенностей спортсмена</b> <b>+ условий проведения соревнований</b>
30.	Что из себя представляет комбинезон для приседаний и тяги?	- резиновый костюм, который помогает поднимать огромные веса - трико из специальной эластичной материи

		<b>+ трико, сделанное из специальной ткани</b>
31.	Что такое «майка» для жима лёжа?	- специальная тканевая майка для соревнований <b>+ специальная майка, сделанная из специальной эластичной материи</b> - резиновая майка, которая нужна для становой тяги и приседаний
32.	Что такое обезьяний хват?	<b>+ положение рук на штанге, при жиме лёжа, когда 5 пальцев огибают гриф с одной стороны</b> - положение кистей рук на штанге, при становой тяге, когда пальцы огибают штангу в замок - положение рук на штанге, при жиме лёжа, когда пальцы огибают гриф с одной стороны
33.	Время расходуемое для массажа конечностей?	- 15 минут <b>+ 3-5 минут</b> - 10 минут
34.	Кем запрещён обезьяний хват	- WPA - AWPC <b>+ IPF</b> - WPC
35.	Чем опасен разнохват?	- безопасный хват, который разрешён на соревнованиях <b>+ развивает искривление позвоночника</b> - опасен тем, что рука, которая держит обратным хватом, может травмироваться
36.	Лучшее спортивное питание для силового троеборца?	- сустанон, станазалол, всаа, метан, протеин <b>+ всаа, whey, предтрен, креатин, омега-3 и т.д.</b> - не нужно ничего, можно всё получить из продуктов
37.	Когда используются диски весом 0,25 кг, 0,5 кг, 1 кг?	- проведения соревнований <b>+ установления рекордов</b> - проведения тренировок
38.	Максимальная ширина ремня не должна превышать...	- 7 см <b>+ 10 см</b> - 8,5 см
39.	Какую обувь используют пауэрлифтеры при выполнении таких упражнений как: присед и жим?	- чешки - кроссовки <b>+ штангетки</b> - туфли
40.	Как ещё назывался Пауэрлифтинг?	- силовой кач - силовое одноборье

		<b>+ силовое троеборье</b> - силовое двоеборье
<i>Для групп совершенствования спортивного мастерства</i>		
1.	Отличительным признаком физической культуры является:	<b>+ правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений</b> - использование природных сил для восстановления организма - стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках
2.	Под физической культурой понимается:	- воспитание любви к физической активности. - система нагрузок и упражнений <b>+ некоторый фрагмент деятельности человеческого общества</b>
3.	Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:	<b>+ скоростная способность</b> - двигательный рефлекс - физическая возможность
4.	Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:	<b>+ их содержанием</b> - их формой - скоростью их выполнения
5.	Главной причиной нарушения осанки является:	<b>+ малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза</b> - сутулость, сторбленность, «страх» своего роста - слабые мышцы спины
6.	В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:	<b>+ перекрестные координации</b> - любые сложные координации - координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями
7.	В основу физиологической классификации физических упражнений положены:	<b>+ некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</b> - зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений - разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений
8.	Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:	- удалены из зоны занятий <b>+ огорожены или заблокированы от прямого касания</b> - обозначены цветными ярлыками
9.	Так называемое «второе	<b>+ когда организм перестраивается в</b>

	дыхание» наступает:	<b>соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода</b> - когда мышцы входят в удобный ритм работы - когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам
10.	Что понимается под выражением «второе дыхание»?	<b>+ ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок</b> - одновременное дыхание носом и ртом - резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами
11.	Двигательные физические способности это:	- способности двигаться и принимать нагрузки <b>+ способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности</b> - умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки
12.	Результатом физической подготовки является:	- количество разученных упражнений <b>+ степень физической подготовленности</b> - физическое совершенство
13.	Вход в спортивный зал:	<b>+ разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер-преподаватель</b> - разрешён, если зал открыт и свободен - разрешён, если на входящем надета спортивная форма
14.	Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:	<b>+ комплекс</b> - группа - алгоритм
15.	Под техникой физических упражнений понимают:	- способы выполнения группы последовательных движений <b>+ алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма</b> - чётко заданный и неизменный порядок движений
16.	Основу двигательных способностей человека составляют:	<b>+ задатки психодинамических способностей</b> - степень тренированности и выносливости мышц - медицинские показания
17.	Способность	<b>+ выносливость</b>

	противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:	- тренированность - второе дыхание
18.	Каково основное значение витаминов для организма человека?	<b>+ являются катализаторами для многих химических процессов в организме</b> - являются источником питания и энергии - в принципе не нужны человеку
19.	Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:	- сна - физических нагрузок <b>+ умственной деятельности</b>
20.	Максимальную мощность мышцы развивают при внешнем сопротивлении (грузе), составляющем максимальной (статической) силы	- 50-70% - 20-30% <b>+ 30-50%</b>
21.	Скоростно-силовые виды спорта связаны с...	- выполнением быстрых, сильных кратковременных движений <b>+ циклическим повторением движений для перемещения собственного тела в пространстве постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха</b> - непостоянными, циклическими физическими нагрузками, зависящими от конкретных условий соперничества
22.	К дополнительным скоростно-силовым упражнениям относится ...	<b>+ упражнения с использованием внешней среды</b> <b>+ упражнения с использованием сопротивления других предметов</b> <b>+ упражнения с использованием тренажёрных устройств общего типа</b> <b>+ упражнения с весом внешних предметов</b> <b>рывково-тормозные</b> <b>+ упражнения, отягощенные весом собственного тела</b> - упражнения с противодействием партнёра
23.	К функциям круглого пронатора относится сгибание...	<b>+ предплечья</b> - кисти - пальцев
24.	В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?	- 1908 году <b>+ 1911 году</b> - 1912 году

		- 1916 году
25.	Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из...	- соревнований между странами - соревнований по зимним или летним видам спорта - зимних и летних Игр Олимпиады <b>+ открытия, соревнований, награждения участников и закрытия</b>
26.	Перечислить главные физические качества...	- координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота <b>+ ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость</b> - общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость - общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
27.	Как называется временное снижение работоспособности?	- усталость - напряжение <b>+ утомление</b> - передозировка
28.	Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса?	- поднимание ног и таза лёжа на спине - повороты и наклоны туловища <b>+ отжимания</b> <b>+ подтягивание в висе на перекладине</b>
29.	Перечислить основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)?	<b>+ поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине</b> <b>+ поднимание ног и таза лежа на спине</b> - прыжки - подтягивание в висе на перекладине
30.	Какие продукты необходимо употреблять каждый день?	<b>+ овощи, фрукты и мясные продукты</b> <b>+ каши, и молочные продукты</b> - копчёную колбасу - сладости
31.	Основное средство физического воспитания?	- учебные занятия <b>+ физические упражнения</b> - средства обучения - средства закаливания
32.	Что является одним из основных физических качеств?	- внимание - работоспособность <b>+ сила</b> - здоровье
33.	Что является древнейшей формой организации	- бег - единоборство

	физической культуры?	- соревнования на колесницах <b>+ игры</b>
34.	Компонентами здорового образа жизни являются:	- приём энергетических коктейлей - походы в ночной клуб <b>+ правильное питание и режим дня</b> <b>+ физические нагрузки и отказ от вредных привычек</b>
35.	Пульс в норме у здорового нетренированного человека:	- 70-80 уд. в минуту <b>+ 60-90 уд. в минуту</b> - 60-70 уд. в минуту
<i>Для групп высшего спортивного мастерства</i>		
1.	Организаторами соревнований назначаются (перечислить)	Спикер Контролёр времени Секретари Ассистенты на помосте Другие лица, в случае необходимости
2.	Порядок выполнения попыток (рассказать)	Атлет не может выполнить второй подход, не выполнив перед этим первый подход; третьему подходу должен предшествовать второй подход. Все первые попытки должны быть выполнены в первом раунде, все вторые во втором, все третьи – в третьем. Допускается выполнение четвертого подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих. Четвертая попытка может быть использована только для установления рекордов только в версии ПРО и в открытой категории версии ЛЮБИТЕЛИ. На усмотрение организаторов соревнований, при отсутствии временных ограничений, могут быть разрешены четвертые попытки для установления мировых рекордов в других дивизионах. Четвертая попытка не засчитывается в сумму. Если атлет не был вызван по ошибке спикера – в конце раунда ему может быть предоставлен дополнительный подход
3.	Порядок увеличения веса штанги между удачными попытками... (рассказать)	Во время соревнований, вес штанги должен быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса штанги между первым и вторым подходом должно составлять как минимум 5 кг (у мужчин), между вторым и третьим 2,5 кг. <i>Исключения:</i> <i>А. Увеличение веса на 2,5 кг между первым и вторым подходом может осуществляться при</i>

		<p>условии, если атлет сообщает, что не будет выполнять третий подход. В этом случае атлет не будет допущен к выполнению третьего и четвертого подходов.</p> <p><i>Б. Увеличение</i> веса на 2,5 кг между первым и вторым подходом в жиме.</p> <p><i>В.</i> В попытках установить рекорды, вес штанги должен быть увеличен как минимум на 0,5 кг по сравнению с существующим рекордом. Это увеличение веса должно быть осуществлено в установленном порядке проведения соревнований и порядка увеличения веса</p>
4.	Судьи на помосте...	<p>На помосте должны быть три судьи: центральный судья и два боковых. Все судьи равноправны между собой. Решение судей изменению и обжалованию не подлежит. Центральный судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения трёх упражнений</p>
5.	Какую выносливость тренируют ациклические упражнения:	<p>- статическую</p> <p>- умеренную</p> <p><b>+ силовую</b></p>
6.	Какие упражнения развивают общую и специальную (скоростную) выносливость:	<p><b>+ циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности</b></p> <p>- ациклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности</p> <p>- ациклические упражнения смешанной аэробной направленности</p>
7.	Какие упражнения способствуют развитию общей выносливости:	<p>- циклические упражнения аэробной направленности</p> <p>- ациклические упражнения аэробной направленности</p> <p><b>+ циклические упражнения аэробной направленности</b></p>
8.	Через решение какой задачи происходит реализация цели физического воспитания:	<p>- задачи развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем</p> <p><b>+ оздоровительной</b></p> <p>- просветительской</p>
9.	Через решение какой задачи происходит реализация цели физического воспитания:	<p>- гигиенической</p> <p>- психологической</p> <p><b>+ образовательной</b></p>
10.	Как называется временное снижение	<p>- усталость</p> <p>- напряжение</p>

	работоспособности:	<b>+ утомление</b>
11.	Что входит в общую физическую подготовку:	<b>+ система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств</b> - система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие организма - физические упражнения, которые направлены на развитие силы
12.	Что определяет Индекс Руфье:	- выносливость <b>+ реакцию сердечно-сосудистой системы</b> - реакцию двигательной нагрузки
13.	Что рекомендуют во время занятий:	- долго отдыхать после каждого упражнения <b>+ правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</b> - пополнять растроченные калории едой и напитками
14.	Как двигательная активность влияет на организм:	<b>+ повышает жизненные силы и функциональные возможности</b> - уменьшает количество лет - понижает выносливость и работоспособность
15.	Какой тест относится к силовой подготовленности:	- бег на 200 м - прыжки на скакалке <b>+ упражнение на мышцы пресса</b>
16.	Какой тест относится к силовой подготовленности:	- бег на 100 м <b>+ подтягивание</b> - прыжки на скакалке
17.	Что означает «Победила дружба»...	- проигрыш <b>+ ничья</b> - выигрыш
18.	Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются:	- специально подготовительные <b>+ имитационные</b> - гимнастические - обще развивающие - подводящие
19.	Указать, что являются средствами технической подготовки:	- физические упражнения - игровые и соревновательные упражнения <b>+ обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные</b> - упражнения, направленные на формирование двигательных действий - учебно-тренировочные снаряды и оборудование

20.	Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соревновательные и игровые упражнения</li> <li>- индивидуальные упражнения</li> <li>- групповые упражнения</li> <li><b>+ тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения</b></li> <li>- избранные упражнения</li> </ul>
21.	Тактическое мышление – это:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способность обучающегося быстро воспринимать и перерабатывать информацию</li> <li>- оценка соревновательной ситуации</li> <li>- специальная тактическая подготовка</li> <li>- оценка развития ситуации на площадке в процессе соревновательной деятельности</li> <li><b>+ формирование тактических знаний, умений и навыков</b></li> </ul>
22.	Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями соревнования – это:	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ тактика</b></li> <li>- реакция</li> <li>- техника</li> <li>- стадия</li> <li>- интеракция</li> </ul>
23.	В современной классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют несколько зон. Укажите сколько этих зон?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10</li> <li><b>+ 5</b></li> <li>- 6</li> <li>- 7</li> <li>- 8</li> </ul>
24.	На сколько этапов делится процесс многолетней подготовки спортсменов:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 6</li> <li>- 2</li> <li><b>+ 4</b></li> <li>- 3</li> <li>- 5</li> </ul>
25.	На основе комплексного контроля можно правильно оценить эффективность:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- результаты тренировки</li> <li>- физической подготовки</li> <li>- спортивных результатов</li> <li>- технико-тактической подготовки</li> <li><b>+ спортивной тренировки</b></li> </ul>
26.	Эффективность системой тренировки обеспечивается:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- внешнее выражение согласованной деятельности тренера-преподавателя и атлетов, осуществляемой в определенном порядке режима</li> <li>- путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки</li> <li>- наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного</li> </ul>

		<p>процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности обучающегося и тренера-преподавателя</li> <li><b>+ достижение запланированных спортивных результатов в определённых стартах</b></li> </ul>
27.	Уровень совершенствования двигательных навыков – это результат:	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ технической подготовки</b></li> <li>- игровой подготовки</li> <li>- соревновательной подготовки</li> <li>- научно-методического обеспечения</li> <li>- теоретической подготовки</li> </ul>
28.	Обще подготовительные упражнения являются преимущественно средствами:	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>+ общей подготовки обучающегося</b></li> <li>- специальной подготовки обучающегося</li> <li>- интегральной подготовки обучающегося</li> <li>- технической подготовки обучающегося</li> <li>- тактической подготовки</li> </ul>
29.	Под технической подготовкой следует понимать:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера-преподавателя</li> <li><b>+ степень освоения обучающимся системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижения высших спортивных результатов</b></li> <li>- выполнения упражнения с целью достижения наиболее технического результата</li> <li>- специфическая двигательная активность обучающегося, целью которой является установление определенных технических результатов</li> </ul>
30.	Основными показателями способности обучающегося к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективность техники</li> <li>- экономичность техники</li> <li><b>+ стабильность техники</b></li> <li>- результативность техники</li> <li>- вариативность техники</li> </ul>
31.	Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прикладной физической подготовкой</li> <li>- специальной двигательной подготовкой</li> <li><b>+ специальной физической подготовкой</b></li> <li>- спортивной подготовкой</li> </ul>

	предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям обучающегося, называется:	- общей физической подготовкой
32.	В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировке используется:	- специфический метод - комбинированный метод - смешанный метод <b>+ круговой метод</b> - повторный метод
33.	Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности называется:	- тренировочной подготовкой - соревновательной подготовкой - технической подготовкой <b>+ тактической подготовкой</b> - специальной подготовкой
32.	Период, который направлен на становление спортивной формы, называется:	<b>+ подготовительный период</b> - базовый период - контрольно-подготовительный период - специально подготовительный период - подводящий период
33.	Указать продолжительность тренировочного мезоцикла в спортивной подготовке:	- свыше 7 недель <b>+ от 2 до 6 недель</b> - от 2 до 7 недель - от 3 до 6 недель
34.	Одним из главных документов учёта является:	- журнал спортивных результатов - личная карточка обучающегося - спортивная книжка обучающегося <b>+ журнал учёта занятий</b> - дневник обучающегося
35.	Продолжить пословицу, поговорку «Кто любит спорт, ...»	тот здоров и бодр
36.	Продолжить пословицу, поговорку «Двигайся больше, ...»	проживёшь дольше
37.	Продолжить пословицу, поговорку «Кто спортом	тот силы набирается

	занимается, ...»	
38.	Продолжить пословицу, поговорку «Солнце, воздух и вода ...»	помогают нам всегда наши верные друзья
39.	Продолжить пословицу, поговорку «Смелый побеждает, ...»	трус погибает
40.	Продолжить пословицу, поговорку «Хочу ... »	половина могу

Критерием оценивания *собеседования* может быть:

«зачтено», «сдал», «+» – глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений (или требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые обучающийся может сделать самостоятельно после наводящих вопросов тренера-преподавателя).

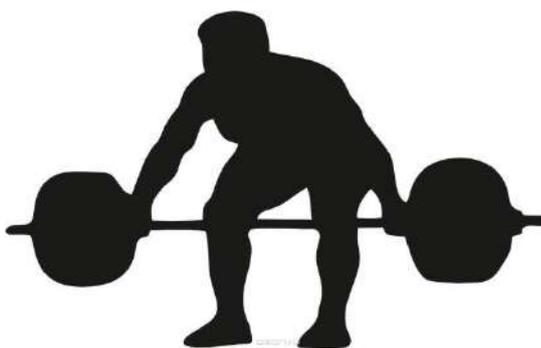
Ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением обучающегося подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Обучающийся должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь должна быть грамотной и достаточно выразительной.

«не зачтено», «не сдал», «-» – обучающийся не может изложить содержание материала, не знает основных понятий, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы тренера-преподавателя

*Возможные вопросы для собеседования:*

1. Понятие физическая культура и спорт России, история её развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
3. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.
4. Строение организма человека.
5. Гигиена (личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей.
7. Значение утренней зарядки, тренировки.
8. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
9. Понятие о врачебном контроле и его роли для троеборца.

10. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
11. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом.
12. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
13. Правила соревнований вида спорта пауэрлифтинг.
14. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
15. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.
16. Правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в пауэрлифтинге.
17. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
18. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области ФКиС и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями.
19. Дневник самоконтроля обучающегося.
20. Основы массажа.
21. Оказание первой помощи.
22. Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.
23. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.
24. Основные параметры движения атлета и штанги.
25. Траектория движения снаряда.
26. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.
27. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.
28. Система «атлет-штанга».
29. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.
30. Основные ошибки в технике упражнений.
31. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.



## СХЕМА ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП СРЕДСТВ

