

«УТВЕРЖДАЮ»

**Директор Муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа № 2 муниципального
образования городской округ
Симферополь Республики Крым»**



А.Н. Черкасова

«20» июня 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа). Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ««пауэрлифтинг»», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 962 (далее – ФССП). Всероссийский реестр видов спорта (раздел 2 п.117 Общероссийских видов спорта).

Наименование вида спорта «пауэрлифтинг».

Номер – код вида спорта: 074 000 1 4 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
	074	000	1	4	1	1	Я
троеборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
троеборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б

троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 43 кг	074	035	1	8	1	1	Д
жим - весовая категория 47 кг	074	036	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 52 кг	074	037	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 53 кг	074	038	1	8	1	1	Ю
жим - весовая категория 57 кг	074	039	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 59 кг	074	040	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 63 кг	074	041	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 66 кг	074	042	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 72 кг	074	043	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 74 кг	074	044	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 83 кг	074	045	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 84 кг	074	046	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 84+ кг	074	047	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 93 кг	074	048	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 105 кг	074	049	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120 кг	074	050	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120+ кг	074	051	1	8	1	1	А

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	13	6

4. Объем Программы:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: - групповые;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенствам России	-	14
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	60 суток

5.3. спортивные соревнования:

а) Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

б) Учреждение, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного 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.

в) Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (Таблица ниже).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8		6	
1.	Общая физическая подготовка	73-95	95-120	130-206	206-160
2.	Специальная физическая подготовка	60-81	81-107	147-250	250-430
3.	Участие в спортивных соревнованиях			30-40	40-70
4.	Техническая подготовка	65-80	80-112	120-108	108-120
5.	Тактическая подготовка	20-30	30-38	40-48	48-48
6.	Теоретическая подготовка	7-12	12-15	16-20	20-25
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-10	10-13	13-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-4	6-6	6-6
9.	Инструкторская практика	-	-	5-8	8-15
10.	Судейская практика	-	-	5-9	9-18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-4	6-10	10-12
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	4-6	5-10	10-12
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного	В течение года

		режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Лекции и беседы: Тема 1: Что такое допинг? Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы "фейр плей". Тема 2: Исторический обзор проблемы допинга Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия "допинг". Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты "Личное отношение к допингу".	В течение календарного года	Занятия могут проводиться либо в стандартных учебных классах, либо в помещениях, оборудованных стульями, позволяющими рассаживать участников в различных конфигурациях (в общий круг, по микрогруппам). Второй вариант предпочтительнее, т.к. облегчает организацию групповых дискуссий; при его реализации следует предусмотреть возможность удобного ведения записей (наличие твердых папок или специальных стульев с откидными мини-столиками). Используются иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Домашние задания даются в устной форме, с записью в рабочую тетрадь. Поскольку речь идет об организациях дополнительного образования, рекомендуется получение согласия родителей для участия детей в этом курсе (особенно если в группе присутствуют слушатели, не достигшие возраста 14 лет).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, "символическое взросление"). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности). Тема 4. Запрещенные субстанции Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их	В течение календарного года	

	аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов. Тема 5. Запрещенные методы Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.). Тема 6. Последствия допинга для здоровья Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.		
	Тема 7. Допинг и спортивная медицина Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов. Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу).		

Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу "Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств". Тема 14. Профилактика допинга Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики. Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы. Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.		
---	--	--

**9. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и приемам. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий по пауэрлифтингу под руководством тренера-преподавателя, главного судьи соревнований	
3	Освоение обязанностей судьи в поле, секретаря, помощника секретаря.	Судейство соревнований по пауэрлифтингу	

10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
1	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация, готовность к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3-5 мин
			Разминка	15-20 мин
			Массаж	5-20 мин
			Активизация мышц	Растирание
			Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3-5 мин
2	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
			Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
			Психорегуляция мобилизующей направленности	3-5 мин
3	Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
4	Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
			Душ – теплый, умеренно холодный,	5-10 мин
			Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция

5	В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
			Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
6	После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
			Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
			Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
7	После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
			Сауна	1 раз в 3-5 дней
8	Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизации, щелочные минеральные воды	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

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, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по спортивной подготовке вида спорта «пауэрлифтинг» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны ниже.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество 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 лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				

2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 8
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 8
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 6
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Тест № 1 по пауэрлифтингу для групп начальной подготовки

1. Как еще называется Пауэрлифтинг:

- Силовое двоеборье
- Силовое троеборье +
- Силовое одноборье
- Силовой кач

2. Какое упражнение в пауэрлифтинге выполняют на соревнованиях первыми:

- Жим штанги лежа
- Жим штанги стоя
- Присед со штангой на груди
- Присед со штангой на плечах +

3. Какое упражнение в пауэрлифтинге выполняют на соревнованиях вторым:

- Жим штанги лежа +
- Присед со штангой на плечах
- Присед со штангой на груди
- Становая тяга

4. Какое упражнение в пауэрлифтинге выполняют на соревнованиях в последнюю очередь:

- Жим штанги лежа
- Присед со штангой на груди
- Становая тяга +
- Присед со штангой на плечах

5. Какое упражнение не входит в соревновательные движение Пауэрлифтинга?:

- Жим штанги стоя +
- Жим штанги лежа
- Присед со штангой на плечах
- Становая тяга

6. Какую обувь используют пауэрлифтеры при выполнении таких упражнений как присед и жим?:

- Чешки
- Кроссовки
- Штангетки +
- Туфли

**Тест № 2 по пауэрлифтингу для групп на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)**

1. Сколько упражнений в классическом пауэрлифтинге?
 - 1) 5
 - 2) 3
 - 3) 4
2. Разрешены ли бинты на запястье в классическом пауэрлифтинге?
 - 1) Нет
 - 2) Да
3. Сколько судей находится на помосте во время соревнований по пауэрлифтингу?
 - 1) 2
 - 2) 3
 - 3) 4
4. В течении какого промежутка времени спортсмен должен приступить к упражнению после вызова на помост?
 - 1) 30 секунд
 - 2) 90 секунд
 - 3) 60 секунд
5. Гриф какого веса используется на соревнованиях по пауэрлифтингу?
 - 1) Любого веса
 - 2) 20
 - 3) 25
6. Карточки какого цвета используют судьи на соревнованиях для сообщения о причинах неудачного подхода?
 - 1) Желтая, зеленая, синяя
 - 2) Желтая, красная, синяя
 - 3) Красная, желтая, зеленая
7. Какой максимальной ширины хват разрешен при выполнении жима штанги лежа на соревнованиях по пауэрлифтингу?
 - 1) 75 см
 - 2) 85 см
 - 3) 81 см
8. Какой весовой категории нет в соревнованиях по пауэрлифтингу?
 - 1) 66
 - 2) 84

3) 63

4) 48

9. Сколько команд судьи при выполнении приседания на соревнованиях по пауэрлифтингу?

1) 3

2) 1

3) 2

10. С какого возраста разрешено выступать на открытых чемпионатах по пауэрлифтингу?

1) 12 лет

2) 16 лет

3) 14 лет

4) 18 лет

IV. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) (для всех возрастных групп): этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

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

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

Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, 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 движением и руками, выпады с наклоном и

движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.

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

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

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

сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) (для всех возрастных групп): этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга

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

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

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

Контроль процесса становления и совершенствования технического мастерства

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

Развитие специфических качеств троеборца

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

Приседания. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

Тяга. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с планков, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лёжа в станке, изометрические упражнения.

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ **(для всех возрастных групп)**

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Понятие спортивных соревнований по пауэрлифтингу, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по пауэрлифтингу на Первенство России, ЮФО, субъекта, города, спортивной школы. Отбор и участие сильнейших спортсменов школы в соревнованиях. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Теория и практика судейства соревнований. Проведение Федерацией пауэрлифтинга Республики Крым семинаров для юных судей. Судейская бригада: главный судья соревнований, секретарь. Их роль в организации и проведении соревнований.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге, как, впрочем, и в других видах спорта являются: физическая форма, техническая и психологическая подготовка.

Выполняя любое физическое упражнение в пауэрлифтинге, человек решает определенную двигательную задачу: жим лежа, приседа со штангой на плечах и становая тяга. Во многих случаях одна и та же задача может быть решена несколькими способами. Таким образом, речь идет о технике движения.

Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата.

Под техникой в пауэрлифтинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке.

Техника бывает рациональной и эффективной.

В дальнейшем техника является основой фундаментальной базовой подготовки спортсмена и может непрерывно совершенствоваться в процессе тренировки. Различные способы решения одной двигательной задачи объединяются смысловой направленностью. Эти движения, объединенные 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 занимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям.

Техника физических упражнений постоянно совершенствуется и обновляется, что обусловлено:

- возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности;
- поиском более совершенных способов выполнения движений;
- повышением роли науки в физическом воспитании и спорте;
- совершенствованием методики обучения;
- появлением нового спортивного инвентаря и оборудования (защитное снаряжение, тренажёры, специализированные снаряды)

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 трех упражнениях фиксация конечной позиции.

При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность спортсменов. Нарушение одного из важнейших положений педагогики обучать посильному ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большей частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность.

В спорте, где требуется проявление максимальной силы, правильно выбранная поза может обеспечить больший результат. В отдельных случаях незначительное изменение положения звена может привести к существенным изменениям в силе. Так например, при подъеме штанги незначительное сгибание рук снижает подъемную силу на 40%, согнутое туловище - на 13,3%, наклон головы - в среднем на 9%. Поэтому при изучении техники выполнения любого спортивного упражнения уделяется серьезное внимание так называемому исходному положению тела, предшествующему основному действию, а также подготовительным движениям, обеспечивающим, в частности, лучшие условия выполнения упражнения. С ростом мастерства, накоплением двигательного опыта у спортсменов улучшается способность не только осознавать отклонения от привычной техники, но и оценивать меру и характер их. Это помогает спортсменам совершенствовать свое техническое мастерство, исправлять движения не только в последующих попытках, но и на ходу.

Обычно процесс овладения спортивной техникой разделяют на два этапа - обучение и совершенствование. Причем, если этап обучения в среднем длится от двух-трех месяцев до одного года, то этап совершенствования спортивной техники продолжается на протяжении всего тренировочного процесса спортсмена, независимо от его разряда 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 определенным 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 ее влияние на результат (например, скорость нанесения

ударов). Изменение времени выполнения двигательного действия может влиять на деятельность соответствующих органов и систем организма занимающихся.

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, занимающегося в конкретном упражнении, определяется путем многократного повторения движений с различной частотой движения. При этом фиксируется показанное время. Темп, дающий возможность достигнуть наиболее высокого результата, определяется как индивидуально-оптимальный.

Пространственно-временные характеристики. Основной из них является скорость движения.

Скорость движения - это отношение длины пути, пройденного телом (или какой-то частью тела) к затраченному на этот путь времени

При определении скорости в поступательном движении ее обычно и меряют в м-с⁻¹ (линейная скорость), а при вращательном в рад-с⁻¹ (углов; скорость).

Если скорость движения постоянна, то такое движение называют равномерным, а если она изменяется - неравномерным. Изменение скорости за единицу времени называют ускорением. Оно может быть положительным, имеющим одинаковое направление со скоростью - скорость возрастает, отрицательным, имеющим направление, противоположное направлению скорости -- скорость убывает.

Силовые характеристики. В практике для силовой характеристики движений пользуются понятием сила движения. Сила движения - это мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты.

Сила движения человека представляет собой результат совокупного взаимодействия внутренних и внешних сил.

Знание сил, действующих на человека, облегчает понимание техники физических упражнений и поиска ее эффективных вариантов.

В соответствии с установившимися понятиями о рациональном и эффективном способе выполнения упражнений к основам техники движений соревновательных упражнениях в пауэрлифтинге можно отнести следующие требования:

1. Создание в работающих суставах оптимальных угловых отношений, особенно в наиболее трудных участках пути подъема штанги (например в "мертвых точках"), когда невозможно использовать ее движение по инерции. Последовательное включение в работу определенных мышечных групп, вначале более сильных, затем - менее сильных.

2. Обеспечение на каждом участке пути подъема штанги наиболее рационального направления ее 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 всем 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 на верх трапеции выше ости лопатки. Троеборцы кладут штангу на заднюю часть дельтовидных мышц и середину трапеции, при этом наклоняя спину чуть вперед. 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 лежа 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 создает оптимальные условия для осуществления задач, заложенных в главной части, действия которой направлены на решение основной двигательной задачи упражнения. Заключительная часть обеспечивает в действиях выполнение определенных условий для эффективного завершения главной двигательной задачи.

Основы технической подготовки в пауэрлифтинге:

1. Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Под техникой в пауэрлифтинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке
2. Правильное использование индивидуальных особенностей каждого занимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям.
3. При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность спортсменов. Нарушение одного из важнейших положений педагогики обучать посильному ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большей частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность.
4. С ростом мастерства, накоплением двигательного опыта у спортсменов улучшается способность не только осознавать отклонения от привычной техники, но и оценивать меру и характер их. Это помогает спортсменам совершенствовать свое техническое мастерство, исправлять движения не только в последующих попытках, но и на ходу.

Технические аспекты приседаний в пауэрлифтинге

В пауэрлифтинге используются три упражнения: жим лежа, присед со штангой на плечах, становая тяга.

Приседание - это первое упражнение в пауэрлифтинге.

Выполнение приседания:

В исходном положении - штанга лежит на стойках. Атлет должен снять штангу со стоек (на плечах), отойти на несколько шагов, присесть со штангой до определенной глубины, а затем встать. После этого можно вернуть штангу в исходное положение. Основная задача упражнения - присесть с наибольшим весом один раз.

В первую очередь это делается для увеличения силы ног. Приседания в тяжелой атлетике являются вспомогательными упражнениями для рывка и толчка. Рывок и взятие на грудь выполняются штангистами в "разножку", т.е. в глубокий присед. Поскольку чем глубже "разножка", тем больший вес можно поднять. Этот факт объясняет, зачем штангисты отрабатывают такие глубокие приседания (фактически, максимально глубокие).

Штангисты тренируют не просто силу, а скоростную, так называемую, "взрывную" силу. Особенно "взрывная" сила важна во время подрыва. Поэтому, приседания штангисты выполняют в скоростном, взрывном режиме со средними весами.

Во время обычной тренировки, штангисты работают в приседаниях с весами 70-80% от максимального. Проходки выполняются достаточно редко. И даже 100% нагрузка в приседании не является фактическим максимумом для тяжелоатлета, т.к. техника приседаний была отработана лишь для весов 70-80% от максимума и не была рассчитана на реализацию одноразового предельного усилия. Как видно, отсутствие необходимости в приседаниях с максимальными весами также накладывает отпечаток на технику приседаний в тяжелой атлетике.

Все вышеперечисленные факты позволяют осветить особенности техники приседаний в тяжелой атлетике.

1. Приседания отрабатываются с прямой, вертикальной спиной, штанга кладется наверх трапеции, что позволяет держать спину прогнутой и прямой.

2. Ноги ставятся на ширине плеч, носки чуть развернуты. Это наиболее удобное и натуральное положение, которое используется в "разножке" для рывка и подъема на грудь.

Приседание выполняется глубоко, в "отбой", т.е. в нижней точке как бы происходит отталкивание от голени. Темп упражнения - средний или высокий. "Отбой" несколько облегчает приседание и позволяет отрабатывать высокую скорость, а значит "взрывную" силу. При этом значительно увеличивается нагрузка на колени, но веса 70-80% от максимума еще не являются травмоопасными.

И в тяжелой атлетике, и в бодибилдинге используются различные виды приседаний для достижения определенных личных, отличных от названных нами, целей. Однако, это лишь исключения, подтверждающие правила.

Для достижения максимальных результатов необходимо:

Во-первых, следует изменить постановку ног на более широкую. Однозначно определить что значит "более широкая" практически весьма затруднительно.

Обычно, постановка ног определяется путем проб и ошибок. Единого критерия здесь нет. Из личного опыта, я могу посоветовать следующий способ. Вернее, это даже не способ определения ширины постановки ног, а критерий правильности постановки. Он состоит в следующем. Если посмотреть на приседающего спортсмена в анфас, то в нижнем положении приседа, голень должна находиться перпендикулярно полу. При этом реализуется несколько преимуществ:

во время приседаний не скользят ноги по помосту, что очень важно на соревнованиях;

уменьшается опасность травматизма (нагрузка на колени направлена вертикально вниз, что соответствует естественному нагружению);

повышается эффективность приседаний, усилие, направленное вертикально вниз, является наиболее мощным, поскольку нет никаких боковых составляющих основного вектора нагрузки.

Идеальная техника приседаний:

1. Штанга располагается на задней поверхности дельтовидной мышцы, ниже ости лопатки, но не слишком низко, чтобы она не съезжала вниз. Руки жестко удерживают штангу на месте.

2. Расстановка ног - шире плеч, носки развернуты. Конкретную расстановку ног можно определить только пробным путем.

3. Проекция центра тяжести проходит через пятку атлета.

4. Голень спортсмена расположена строго перпендикулярно полу.

5. Спина наклонена вперед настолько, чтобы обеспечивать устойчивое положение спортсмена.

6. Во время приседаний вектор направления движения коленей совпадает с направлением стопы.

Технические аспекты жима лежа в пауэрлифтинге

Жим лежа - второе упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу.

В исходном положении спортсмен лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Упражнение считается выполненным, штангу можно поставить на подставку. Упражнение предполагает жим максимально возможного веса 1 раз.

Главная особенность этого упражнения в пауэрлифтинге состоит в том, что жим лежа - это соревновательное упражнение (а не вспомогательное, как в тяжелой атлетике и бодибилдинге). Главная цель - поднять максимальный вес на 1 раз. Это значит, что необходимо использовать все возможные технические приемы, допускаемые правилами соревнований:

- во-первых, необходимо до минимума уменьшить амплитуду движения, т.к. поднимаемый вес (максимальный) обратно пропорционален амплитуде;
- во-вторых, чтобы поднять максимальный вес в упражнении, необходимо подключить наибольшее число мышц;
- в-третьих, упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, а значит, в медленном темпе.

Этот технический прием никак не ограничен правилами, в соответствии с которыми к скамье должны быть прижаты лишь голова, плечи и ягодицы. А такой

«мост», как на рис. 2 б, отвечает этим правилам. Единственная ошибка, состоит в следующем: при жиме штанги вверх появляется настойчивое желание подтолкнуть штангу грудью, оторвав при этом ягодицы от скамьи.

Таким образом, следует выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передним пучком дельты и трицепсом. Нетрудно догадаться, что это будет положение, в котором угол между корпусом и плечевой костью будет составлять около 45° .

Если присмотреться к положению атлета, лежащего на «мосту», то можно заметить, что в этом положении при жиме лежа значительно возрастает нагрузка на широчайшие мышцы спины. При наблюдении со стороны за атлетом, который жмет лежа, стоя на «мосту» (но только при условии, что он держит локти под углом 45° , а не разводит их широко). И хотя широчайшие мышцы спины задействованы лишь косвенно, однако за счет их силы и мощи существенно снижается нагрузка на другие, непосредственно работающие мышцы. Это, в свою очередь, позволяет поднять больший вес.

Кроме того, в этом положении напряжены мышцы ног и спины. В целом, атлет как бы стоит на ногах и плечах, лишь касаясь ягодицами скамьи. Это обеспечивает, во-первых, значительную устойчивость спортсмена, а во-вторых, позволяет сделать тазом, т.е. немного «отбить» и толкнуть штангу грудью. И хотя на соревнованиях это запрещено, но на тренировке данное движение позволяет сделать пару дополнительных «сверхповторений» или поднять больший вес. Это, конечно, скажется на конечном результате, потому что имеет место так называемая психологическая установка на уверенность в себе.

Третьим преимуществом, которое дает «мост» в жиме лежа, является следующее обстоятельство: как известно, грудные мышцы делятся на 3 части: верхний, средний и нижний пучок. Нетрудно проверить и доказать, что верхний пучок является самым слабым, средний чуть сильнее и нижний самый сильный (достаточно сделать жим штанги на доске с наклоном 45° вверх, на горизонтальной доске и под наклоном доски на 45° вниз: последнее упражнение можно выполнить с наибольшим весом). Если выполнить жим лежа, стоя на «мосту», то максимально включается именно нижний, наиболее мощный, пучок груди. Это означает, что имеет место выигрыш в несколько килограммов.

Обобщение вышесказанного и формулировка основных технических аспектов для жима лежа:

1. Атлет должен упираться ногами в пол и плечами в скамью, лишь касаясь ягодицами скамьи, т.е. делать «мост». При этом следует стараться «подтянуть» плечи как можно ближе к тазу.

2. Ноги должны быть широко расставлены для обеспечения устойчивости. Кроме того, ступни следует завести назад, как можно ближе к плечам.

3. Хват штанги должен быть максимально разрешенным по ширине, т.е. 81 см.

4. Опускать штангу следует в район солнечного сплетения. Угол между плечом и корпусом должен составлять 45° как при опускании вниз, так и при жиме вверх.

Тяга - третье, заключительное упражнение в программе соревнований по пауэрлифтингу. Для начала кратко рассмотрим правила его выполнения.

В и.п. штанга установлена на помосте. Атлету необходимо взять штангу двумя руками и оторвать ее от пола до полного выпрямления спины и ног. Необходимо поднять максимально возможный вес 1 раз.

Следует сказать, что тяга, как и приседания, и жим лежа, не является чисто «лифтерским» упражнением, а применяется во всех силовых видах спорта как базовое для развития мышц спины. Кроме того, она часто используется как показатель абсолютной силы спины и ног, а также применяется как тест, практически во всех видах спорта.

Техника выполнения тяги в родственных пауэрлифтингу видах спорта бодибилдинге и тяжелой атлетике.

В бодибилдинге тяга используется по своему прямому назначению - для развития силы, а главное - массы мышц спины. Нужно отметить, что здесь мы имеем в виду «становую тягу», поскольку в бодибилдинге имеются некоторые другие разновидности тяги, которые используются для проработки других групп мышц (например, «тяга с прямых ног» развивает ягодичные мышцы и бицепс бедра).

В тяжелой атлетике техника исполнения тяги намного сложнее. Это происходит потому, что хоть тяга и не является соревновательным упражнением, но она является начальной, наиболее важной частью рывка и подъема штанги на грудь. От правильности исполнения тяги во время рывка и подъема на грудь во многом зависит успешность выполнения упражнения на соревнованиях. Поэтому не удивительно, что техника исполнения тяги в тяжелой атлетике проработана специалистами по биомеханике.

В тяжелой атлетике используются 3 основных вида тяги: рывковая, толчковая и становая. Сразу отметим, что становая тяга в тяжелой атлетике почти ничем не отличается от бодибилдинга, т.к. цель этой тяги та же - развитие силы мышц спины. Лишь темп исполнения становой тяги гораздо выше в тяжелой атлетике, поскольку здесь необходима «взрывная сила».

Идеальная техника классической становой тяги:

1. Спина в тяге должна оставаться ровной в течение всего движения.

2. В стартовом положении таз можно поднять выше или ниже в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Направление стартового усилия - назад и вверх.

Проекция центра тяжести должна проходить через пятку.

Темп исполнения тяги - медленный, равномерный.

Постановка ног - чуть уже плеч, стопы параллельно друг другу.

Хват штанги - на ширине плеч или чуть шире. (Обычно используется разнохват).

Технические аспекты в пауэрлифтинге: в пауэрлифтинге применяется два типа отягощений. К постоянным относятся отягощения, фиксируемые на грифе штанги, вес которых остается неизменным в процессе выполнения упражнения и не зависит от угла сгибания в суставах рабочих звеньев. К переменным относятся отягощения, фиксируемые на грифе штанги, вес которых изменяется в процессе выполнения упражнения в зависимости от угла сгибания в суставах рабочих звеньев. В практике пауэрлифтинга арсенал тренировочных упражнений рассчитан, как

правило, на использование постоянных отягощений (штанга, диски, гантели, гири, тренажеры, блочные устройства).

1. Пауэрлифтинг, также известный как силовое троеборье, представлен тремя отдельными упражнениями: приседаниями, жимом лежа и тягой штанги (становой тягой).

2. Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Под техникой в пауэрлифтинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке.

3. Правильное использование индивидуальных особенностей каждого занимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям.

4. При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психическую подготовленность спортсменов. Нарушение одного из важнейших положений педагогики обучать посильному ведет к овладению несовершенной техникой, с трудно исправляемыми в дальнейшем ошибками. Большей частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность.

5. С ростом мастерства, накоплением двигательного опыта у спортсменов улучшается способность не только осознавать отклонения от привычной техники, но и оценивать меру и характер их. Это помогает спортсменам совершенствовать свое техническое мастерство, исправлять движения не только в последующих попытках, но и на ходу.

6. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 недельных тренировочных микроциклов.

7. Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях — три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или околопредельной с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня необходимо провести легкую 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. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

9. В пауэрлифтинге применяется два типа отягощений. К постоянным относятся отягощения, фиксируемые на грифе штанги, вес которых остается неизменным в процессе выполнения упражнения и не зависит от угла сгибания в суставах рабочих звеньев. К переменным относятся отягощения, фиксируемые на грифе штанги, вес которых изменяется в процессе выполнения упражнения в зависимости от угла сгибания в суставах рабочих звеньев. В практике пауэрлифтинга арсенал тренировочных упражнений рассчитан, как

правило, на использование постоянных отягощений (штанга, диски, гантели, гири, тренажеры, блочные устройства).

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактические действия тяжелоатлетов во время соревнований являются важным фактором, влияющим на их конечный исход. Спортивная борьба в тяжелой атлетике проводится с косвенным влиянием со стороны соперника. Чтобы победить равного по силам соперника или показать свои наилучшие результаты, атлету нужно наилучшим образом использовать имеющиеся в его распоряжении подходы к штанге и возможно лучше распределить свои силы. Намеченному тактическому плану должны соответствовать организация тренировок и «схема» выступлений на соревнованиях. Организационные мероприятия проводятся заблаговременно, и непосредственно перед соревнованиями, и на самом соревновании.

Мероприятия, проводимые задолго до соревнования, преследуют, в частности, цель так организовать тренировку, чтобы атлет заранее мог адаптироваться к специфическим условиям соревнования. Для этого необходимо установить, когда, где и в какое время суток оно будет проводиться. Чтобы составить себе представление о продолжительности соревнований, внести коррективы в расстановку атлетов по весовым категориям, оптимально спланировать начальные веса, важно знать, сколько тяжелоатлетов участвует в каждой весовой категории, кто именно.

В мероприятиях, проводимых непосредственно перед соревнованием, уточняются сведения о сопернике. О его результатах в приседаниях и жиме лёжа на тренировках. О состоянии спортивной формы, о результатах, показанных на последних соревнованиях, о его весе сейчас и весе при достижении лучших результатов. О степени легкости подъема: штанги на предсоревновательных тренировках, о зависимости достижений в приседаниях, жиме лёжа и становой тяги, о его вероятной тактической установке. Все это подлежит оценке.

Предварительный план тактических действий — расчет подходов, определение размеров весовых надбавок основывается на ряде очень значимых многогранных, и сочетающихся между собой факторов физической; спортивно-технической и психической работоспособности атлета. Тщательно наблюдая за ним в процессе тренировки и контролируя его достижения, тренер должен перед соревнованиями иметь четкое представление о возможностях своего подопечного.

План расчета подходов надо составлять заблаговременно и достаточно точно, чтобы непосредственно перед началом соревнований не возникли сомнения. Возможны коррективы плана в процессе соревнований, нередко они зависят от факторов, связанных как с соперниками, так и с самим спортсменом.

Важную тактическую задачу спортсмену приходится решать во время взвешивания перед соревнованиями. Атлет, у которого меньше вес на взвешивании, будет победителем в случае одинаковой с соперниками суммы троеборья. Поэтому он может добиться победы, дублируя подходы соперника. Атлеты, имеющие больший собственный вес, вынуждены подходить к штанге, вес которой на 2,5 кг превышает вес штанги соперника.

Иногда атлеты настолько свыкаются с намеченным планом выступления, что потом не решаются даже на крайне необходимые поправки и изменения в ходе соревнований. Важно всегда быть готовым к возможным тактическим коррективам, если этого потребуют обстановка, самочувствие.

В ходе разминки перед соревнованием тренеру особенно важно определить работоспособность, координационные возможности, общее самочувствие, психологическую готовность спортсменов. Тренер должен не только уловить технические ошибки атлета, но и определить, насколько он в состоянии управлять своими эмоциями, как относится к предстоящему выступлению: хочет соревноваться или готовится к выходу на помост как к неприятной необходимости.

Первый подход (к начальному весу) в приседаниях, жиме лёжа, становой тяги очень ответствен, к нему нужно относиться с полной сосредоточенностью. Удачный подъем штанги в первом подходе дает возможность избежать нулевой оценки, прочувствовать вес, настроиться, приобрести уверенность в успешности следующих подходов. Благодаря этому возможные сомнения, тревога уступают место соревновательному энтузиазму, необходимой мобилизационной готовности.

Начальный вес на соревнованиях обычно на 7,5 — 10 кг меньше предельного результата. Если атлет надеется, например, поднять 150 кг, надбавки веса могут иметь следующие варианты:

Первый вариант:

первый подход - 145 кг Второй подход - 150 кг Третий подход - больше;

Второй вариант:

первый подход - 142,5 кг Второй подход - 147,5 кг третий подход - 150 кг или больше;

Третий вариант:

первый подход - 140 кг. Второй подход - 145 кг Третий подход - 150 кг;

Четвертый вариант:

первый подход - 140 кг. Второй подход - 147,5 кг Третий подход - 150 кг;

Пятый вариант:

первый подход - 142,5 кг. Второй подход - 150 кг Третий подход - больше;

Шестой вариант:

первый подход - 140 кг. Второй подход - 150 кг Третий подход - больше;

Во втором подходе ставится задача развить успех и, как правило, показать наилучший по уровню готовности атлета спортивный результат. В зависимости от удачи первого подхода, легкости выполнения упражнения, самочувствия атлета, варианта надбавки веса и действий противников вес штанги во втором подходе может увеличиваться на 2, 5, 5, 7, 5, 10 кг и более.

Увеличение веса штанги для второго подхода на 2,5 кг практикуется редко, обычно в тех случаях, когда начальный вес поднят с очень большим трудом или для выигрыша соревнований можно ограничиться минимальной надбавкой. Как правило, атлеты набавляют по 5 кг. Увеличение веса штанги на 7,5 кг осуществляется, когда атлет уверен в успешном подъеме штанги и в то же время такой надбавки достаточно для победы или она заставит соперника идти на сомнительный для него вес.

Вес штанги во втором подходе на 10 кг увеличивают чаще всего тогда, когда начальный вес поднят безупречно и с исключительной легкостью. Кроме того, в случае неожиданного срыва при следующем подходе он не сможет повлиять на занятое место. Такая надбавка веса может быть целесообразна и в ситуациях, когда для победы необходим риск.

В третьей попытке атлеты пытаются увеличить свой предельный результат или компенсируют неудачу второго подхода (с тем же весом штанги), а иногда для проверки своих возможностей пытаются поднять рекордный для себя вес. Надбавка веса штанги для третьего подхода чаще всего 2,5 кг, реже 5 кг и в исключительных случаях больше.

Успешное выступление команды в соревнованиях зависит от качества выступления каждого зачетного участника. Нередко тактические просчеты приводят к нулевым оценкам. Поэтому в ответственных командных соревнованиях завышения начальных весов недопустимы. Прежде всего, необходимо следить за весовым режимом участников: учитывать, при каком лишнем (сверх нормы) весе были показаны предельные результаты на тренировках.

Важно знать, как велико влияние сгонки веса на результат. Исследования и обобщение опыта выступлений в соревнованиях показывают, что сгонка веса тела спортсмена на 2 кг приводит к снижению результата до 2,5 кг при сгонке веса на 2-3 кг - уже до 5 кг. При сгонке веса на 3-4 кг результаты уменьшаются на 5 кг и более. При уменьшении веса на 4-5 кг результаты снижаются на 7,5 кг.

В ответственных командных соревнованиях тактический план обсуждается совместно с тренером и командой. Здесь необходимо, действовать, прежде всего, в интересах коллектива. Поэтому начальный вес на таких соревнованиях должен быть на 7,5 -10 кг, а иногда, и на 15 кг меньше предельного результата на данном этапе подготовки спортсмена. Очень осторожно определяется начальный вес для атлетов, сгоняющих вес, и для атлетов, перешедших в следующую весовую категорию. Новый предельный результат, впервые показанный на предсоревновательных тренировках, еще не дает основания считать, что он будет достигнут и в соревновательной обстановке. Таким атлетам опасно начинать соревнования с веса штанги, который еще ни разу не был поднят на соревнованиях.

Учитывая техническую подготовленность атлета, стабильность его техники выполнения и влияние на этого спортсмена соревновательной обстановки, заявляют тот начальный вес, с которым он может справиться достаточно уверенно. Если спортсмен перевозбужден на соревновании, то возрастает вероятность ошибок в его выступлении. К такому же результату приводит и небрежное отношение к технике выполнения классических упражнений на тренировках.

К тактическим действиям в условиях напряженной борьбы с равноценными соперниками относится дезинформация противника о планируемом начальном весе штанги. Заявив при взвешивании очень малый или чрезмерно большой вес, атлет окончательно заявляет нужный вес непосредственно перед вызовом на помост, что нередко заставляет соперника ломать свой тактический план.

Иногда атлет, удовлетворенный успехом в первом подходе, снижает свою активность, требовательность к себе, что может привести к неудаче в последующих

подходах. Необходимо поддерживать мобилизационную готовность до конца соревнований.

Успех тактических действий во многом зависит от точности определения предельных результатов в упражнениях в данный момент, от выбора целесообразной степени риска, от выдержки спортсмена, а также от веса тела, от жеребьевки, от ряда факторов подготовки атлета к данному соревнованию.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинаящих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тяжелой атлетике и спорту в целом. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Пауэрлифтеры, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание моральноволевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Этап начальной подготовки

На этапе НП необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На этапе УТ(СС) учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы для теоретических занятий:

Физическая культура и спорт в России

Для всех тренировочных групп:

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе.

Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Для групп НП и УТ(СС):

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 спортсмены. Роль пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Для групп НП и УТ(СС)

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

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп НП и УТ(СС)

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима дня. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа

Для групп НП и УТ(СС)

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсменов. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированностьTM. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированностьTM и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Для групп НП и УТ(СС)

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. Человек, как биомеханическая

система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп - причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга - причина движения штанги. Основные параметры движения. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных спортсменов. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств спортсменов. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость - одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Методика обучения троеборцев

Для групп НП и УТ(СС)

Обучение и тренировка - единый процесс.

Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Методика тренировки троеборцев

Для групп НП и УТ(СС)

Спортивная тренировка - как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок - как

основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Планирование спортивной тренировки

Для групп НП и УТ(СС)

Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки обучающегося. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Физиологические основы спортивной тренировки

Для всех возрастных групп

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты троеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

Психологическая подготовка

Для групп НП и УТ(СС)

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и

волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку. Средства и методы отдельных психологических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка

Для групп НП и УТ(СС)

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев. Средства общей физической подготовки и их характеристика.

Правила соревнований, их организация и проведение

Для групп НП и УТ(СС)

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка троеборца. Техника безопасности.

Для всех учебных групп.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Видеоманитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Зачетные требования по теоретической подготовке

Для групп НП

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала.

Техника безопасности. Ведение дневника. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для групп УТ(СС)

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рекомендации по организации психологической подготовки

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных пауэрлифтеров к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в

школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с занимающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для пауэрлифтинга характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей.

Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества.

Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей занимающегося является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике пауэрлифтинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей занимающегося является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике пауэрлифтинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические;
- убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические;
- социально-игровые;
- психофизиологические;
- аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

Развитие волевых качеств пауэрлифтера

Волевые качества - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной занимающимся цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревнований. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные нагрузки, использование соревновательной обстановки.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубокий интерес к пауэрлифтингу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с занимающимся все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался

в излюбленных приемах. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у пауэрлифтеров умение стойко переносить в соревнованиях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Во время тренировок необходимо приводить спортсменам примеры о том, как выдающиеся мастера советского помоста, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. Стойкость пауэрлифтера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для занимающегося в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе соревнований.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает троеборец перед соревнованием.

КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (тестирование и контроль)

Программа применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

На учебно-тренировочном этапе обучение инструкторским и судейским навыкам делится по годам:

Первый год.

1. Освоение терминологии, принятой в пауэрлифтинге.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год.

1. Умение вести наблюдения за учащимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

Третий год.

1. Вести наблюдения за учащимися, выполняющими технические приемы на тренировках, и на соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

Четвертый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по пауэрлифтингу. Выполнение обязанностей судей, секретаря.

Пятый год.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам пауэрлифтингу.

4. Проведение соревнований по пауэрлифтингу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по пауэрлифтингу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз 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 спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-

восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия, указано в Таблице ниже.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики пауэрлифтинга, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	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

Сразу после учебно-тренировочного занятия,	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные	8-10 мин
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, во время соревнований и в свободный день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность

объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и

гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное

				питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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 учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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.

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, заключенных 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 тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых, сауны;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы № 1 и 2);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 3);

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.

Таблица № 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
7.	Магнетица	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2

18. Кадровые условия реализации Программы:

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

- Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:
официальная страничка учреждения в социальной сети ВКонтакте, сайт учреждения: <https://sport2simf.crimeaschool.ru>

20. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденные Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 15.11.2022 г. № 987.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999
4. Богачев, В. Хорсенс - 92: точка отсчета/ В. Богачев. - Москва: Олимп,

2003.

5. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. - Москва: Физкультура и спорт, 2005.
6. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
7. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
8. Смоллов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смоллов. - Москва: Атлетизм, 2000.
9. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян,- Москва: Советский спорт, 2002.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов - Москва: Терра спорт, 2004.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Сайт Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
3. Сайт Олимпийский комитет России - www.roc.ru
4. Сайт Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
5. Сайт Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
6. Сайт Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
7. Сайт Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru
8. Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России <http://fpr-info.ru/>;
9. Информационный сайт Мир пауэрлифтинга <http://plworld.ru/>;
10. Официальный сайт Организация Пауэрлифтинга <http://www.wpc-wpo.ru/>