

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ДЮСШ

СОГЛАСОВАНО:  
Методист ДЮСШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол заседания

от

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ Г.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ Г.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ Г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Пауэрлифтинг для начинающих»

Возраст учащихся: 12-18 лет  
Руководитель: Моргунов  
Юрий Иванович, первая  
квалификационная категория

## Требования к уровню подготовки обучающихся

1 год обучения – начальная подготовка.

Задачи:

- привлечение обучающихся к занятиям силовым троеборьем, всестороннее физическое развитие, овладение техникой силовых упражнений, привитие любви к данному виду спорта.

Основные средства достижения цели:

- упражнения из различных видов спорта, направленные на совершенствование общей выносливости и физической работоспособности. -  
- классические и специально-вспомогательные упражнения, направленные на овладение техническими навыками подъема штанги.

По окончании 1 года обучения обучающиеся будут:

- уметь выполнять упражнения из других видов спорта используемые в период обучения;

- иметь представления о правильном техническом выполнении упражнений силового троеборья и специальных вспомогательных упражнений;

- уметь выполнять данные упражнения;

- знать технику безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале, а также при выполнении определенных, конкретных упражнений;

- выполнять один из юношеских спортивных разрядов.

В результате освоения программного материала занимающиеся будут

знать:

- основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта

- задачи и перспективы дальнейшего развития силового троеборья

- правила личной и общественной гигиены

- основные виды подготовки спортсмена.

уметь:

- вести спортивный дневник и анализировать записанные в нем данные;

- осуществлять судейство в соревнованиях по силовому троеборью.
- проводить занятие с группой с показом правильной техники упражнений.

В конце года по итогам выполнения контрольных нормативов, по результатам участия в соревнованиях, по объему выполненных нагрузок рассматривается вопрос о переходе спортсмена на следующую ступень подготовки.

2 год обучения – начальная подготовка.

Задачи:

Закрепление обучающихся в секции, овладение и закрепление технических навыков выполнения атлетических упражнений, создание прочной функциональной базы для перехода к специализации, воспитание дисциплинированности и сознательного отношения к выполнению режима.

Основные средства достижения цели:

Упражнения, направленные на развитие костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной систем. Упражнения силового троеборья, специально-вспомогательные упражнения для развития силы, координации и ловкости при подъеме штанги.

По окончании 2 года обучения обучающиеся будут:

- уметь технически правильно выполнять упражнения силового троеборья и специально-вспомогательных упражнений;
- знать и выполнять требования техники безопасности при нахождении в тренировочном зале, во время проведения соревнований;
- иметь юношеский разряд по любому из вспомогательных видов спорта;
- иметь представления о тактических действиях во время проведения спортивных соревнований;
- выступать на районных и городских соревнованиях;
- выполнить нормативы юношеских и спортивных разрядов.

3-4 года обучения – учебно-тренировочный этап.

Задачи: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всестороннего и специальной физической подготовки; воспитания

моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники выполнения классических упражнений; приобретения знаний и навыков судьи и инструктора. Выполнение нормативов 3-2 спортивных разрядов.

Основные средства: в специальной подготовке – использование в большем объеме специально-вспомогательных упражнений; продолжение совершенствования техники выполнения классических упражнений, постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки: широкое использование упражнений, направленных на совершенствование силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, развитие общей выносливости, координации движений.

Применение различных средств и методов, направленных на воспитание морально-волевых качеств спортсмена, повышения тактического мастерства и умения использовать зачетные попытки на соревнованиях.

К концу обучения на данном этапе обучающиеся будут:

- иметь устойчивые технические навыки подъема штанги как в классических, так и в специально-вспомогательных упражнениях.
- освоят увеличенные по объему интенсивности тренировочные нагрузки.
- обладать высокими морально-волевыми качествами, иметь обостренное чувство за результат выступления на различных соревнованиях.
- уметь ориентироваться в тактике выступления на соревнованиях.
- уметь ориентироваться в судейской документации, участвовать в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря.
- 50 % группы выполняют 2 спортивный разряд, 50 % группы – 3 спортивный разряд;
- сдавать экзамены на получение звания судьи по спорту.

5-7 год обучения – учебно – тренировочный этап.

Продолжение учебно-тренировочного этапа.

Задача: усиленная работа по созданию баз ОФП и СФП, дальнейшее совершенствование техники выполнения атлетических упражнений, воспитание надежности при вступлении на соревнованиях, значительное увеличение объема тренировочной нагрузки. Повышение результатов в специально-вспомогательных упражнениях. Переход на индивидуальные программы подготовки, дальнейший рост спортивных результатов.

Достижение уровня 1 спортивного разряда, к концу обучения выполнение норматива, кандидата в мастера спорта. Участие в Первенствах и Чемпионатах Курганской области), выход на Всероссийский уровень – выступление в составе сборной на первенстве и Чемпионате УРФО и других соревнований согласно спортивной подготовки в своих возрастных группах. Получение звания судьи 1 категории

Основные средства достижения цели:

- включение в программу подготовки всех применяемых средств физической, технической, волевой и теоретической подготовки.
- участие в соревнованиях различного ранга: от квалификационных до Всероссийских.
- более индивидуализированная целенаправленная всесторонняя физическая подготовка, позволяющая решать такие задачи, как развитие и поддержание на высоком уровне: быстроты, гибкости, ловкости, координации и функционального состояния организма.

К концу обучения обучающиеся:

- создадут себе базу ОФП и СФП для дальнейшего роста результатов;
- освоят наиболее рациональную для себя технику подъема штанги;
- освоят увеличенные по объему тренировочные нагрузки;
- повысят надежность выступления на соревнованиях, всегда помня, что за тобой стоит команда;
- в совершенстве овладеют тактикой выступления на соревнованиях, по необходимости будут уметь вносить и реализовывать изменения в планах выступления на соревнованиях;
- будут уметь вести протокол соревнований. Будут участвовать в судействе соревнований в качестве старшего судьи, секретаря;
- будут сдавать экзамен на звание судьи 1 категории;
- будут принимать участие в Первенствах и Чемпионатах Курганской области), УРФО.
- 50 % группы выполнят 1 спортивный разряд, 50 % группы звание КМС

## **Нормативная часть программы**

### **Комплектование учебных групп и порядок перевода учащихся**

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся в возрасте с 10 лет, желающие заниматься силовым троеборьем, а также спортсмены, перешедшие из других видов спорта, проявившие способности силовому троеборью и отвечающие требованиям по уровню общей физической подготовленности для поступления в спортивные школы.

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

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

Перевод обучающихся на следующий год обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

### **Планирование и учет учебно-тренировочного процесса**

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

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

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются:

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

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;

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

- участие тяжелоатлетов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- учебно-тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях и учебно-тренировочных сборах;

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

- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

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

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой атлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

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

На основании устава МКОУ ДОД учебный план разрабатывается из расчета 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и

6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере, на учебно-тренировочных сборах и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки тяжелоатлетов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Учебный план программы «Силовое троеборье»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся (лет)	Максимальный объем учебно- тренировочной нагрузки (час/нед.)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 52 недели
Начальной подготовки	1	10-12	6	312
	2	11-13	9	468
Учебно- тренировочный	1	13-15	10	520
	2	14-16	12	624
	3	15-17	14	728
	4	16-18	16	832
	5	17-18	18	936

Распределение учебных часов по месяцам групп УТ-2 года обучения

№ п/п	Наименование	все го	сен тябрь	окт ябрь	ноя брь	дек абр ь	январь	фев рал ь	мар т	апр ель	май	ию нь	ию ль	авг уст
1	Теоретическая подготовка	20	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1		
2	ОФП:													
2.1	Общеразвивающие упражнения	100	8	7	8	8	8	8	7	9	9	10	10	8
2.2	Занятия другими видами спорта	60	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	7	7
2.3	Выполнение контрольных нормативов	10		3			3		2		2			
3	СФП:													
3.1	Изучение и совершенствование техники	276	23	20	23	24	23	25	23	24	22	23	22	24
3.2	Развитие специальных	100	8	8	9	8	8	9	8	9	7	8	9	9

	качеств													
3.3	Специальные восстановительные мероприятия	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Тренерская и судейская практика	10		2	2	2			2		2			
5	Участие в соревнованиях		По календарному плану											
	Общее количество учебных часов	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

## Учебно – тематический план

### Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

#### Тематический план 1 года обучения.

№	Наименование темы	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка:	119
3.	Специальная физическая подготовка:	175
4.	Тренерская и судейская практика	6
5.	Участие в соревнованиях	по плану
	Итого	312

Распределение учебных часов по месяцам групп НП – 1 года обучения

№ п/п	Наименование	все го	сен тябрь	окт ябрь	ноя брь	дек абр ь	январь	фев рал ь	мар т	апр ель	май	ию нь	ию ль	авг уст
1	Теоретическая подготовка	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1			
2	ОФП:	119												
2.1	Общеразвивающие упражнения	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2.2	Занятия другими видами спорта	53	5	5	4	2	2	2	3	5	5	6	7	7
2.3	Выполнение контрольных нормативов	6	2				2				2			
3	СФП:	175												
3.1	Изучение и совершенствование техники	113	7	9	10	11	11	13	10	9	7	10	8	8
3.2	Развитие специальных	50	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	5

	качеств													
3.3	Специальные восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Тренерская и судейская практика	6				2			2		2			
5	Участие в соревнованиях		По календарному плану											
	Общее количество учебных часов	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

## Содержание программы 1 года обучения.

1. Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России
2. Краткий обзор развития силовых видов спорта в России и за рубежом. Историческая справка о становлении и развитии силового троеборья в России и за рубежом, рассказ о выдающихся атлетах современности.
3. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Влияние физических упражнений на развитие: костно-мышечной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и нервной деятельности занимающихся.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим занимающегося. Понятие о личной и общественной гигиене, об органах пищеварения и питании спортсмена, знакомство с режимом занимающегося спортом, рассказ о способах закаливания организма.
5. Врачебный контроль и первая помощь. Понятие о врачебном контроле, об обязательном прохождении периодических медицинских осмотров. Первая помощь пострадавшему, знакомство со способами оказания первой медицинской помощи.
6. Понятие о:
  - Технике и методике проведения тренировочного процесса.
  - Теоретическое представление о технике и методике проведения тренировочных занятий с использованием фотографий, диаграмм и устного рассказа.
7. Моральный облик спортсмена: понятие о чувствах коллективизма, ответственности, развитии сознательной дисциплины, чувстве долга.
8. Правила соревнований. Рассказ о правилах выполнения классических упражнений, об организации судейства и правил проведения соревнований.
9. Общая физическая подготовка – ОФП. Значение ОФП в тренировке атлета. Средства ОФП: подвижные игры; эстафеты; спортивные игры;

футбол, баскетбол; легкая атлетика, включающая в себя: бег на короткие дистанции, различные виды прыжков, кроссы.

10. Специальная физическая подготовка. Упражнение на развитие силы, взрывной силы и координации движений. Средствами достижения являются: бег – 20-30 м., челночный бег, прыжки в длину и другие.

11. Изучение и совершенствование техники. Создание четкого представления о правильном техническом выполнении классических и специально-вспомогательных упражнений. Обучение последовательности и постепенности освоения технических приемов. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений.

12. Участие в соревнованиях. Участие в классификационных и межгрупповых соревнованиях. Первое знакомство с организацией проведения соревнований.

#### Тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	19
13	Общая физическая подготовка:	179
14	Специальная физическая подготовка:	264
15	Тренерская и судейская практика	6
16	Участие в соревнованиях	По отдельному плану
	Итого	468

Распределение учебных часов по месяцам групп НП – 2 года обучения

№ п/п	Наименование	все го	сен тяб рь	окт ябр ь	ноя брь	дек абр ь	январь	фев рал ь	мар т	апр ель	май	ию нь	ию ль	авг уст
1	Теоретическая подготовка	25	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1		
2	ОФП:	179												
2.1	Общеразвивающие упражнения	108	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	12
2.2	Занятия другими видами спорта	65	6	3	2	2	3	2	2	3	9	9	12	12
2.3	Выполнение контрольных нормативов	6		2			2				2			
3	СФП:	264												
3.1	Изучение и совершенствование техники	158	12	15	18	15	14	15	16	18	9	10	8	8
3.2	Развитие специальных	76	7	5	6	6	6	7	7	7	5	7	7	6

	качеств													
3.3	Специальные восстановительные мероприятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Тренерская и судейская практика	6				2			2		2			
5	Участие в соревнованиях		По календарному плану											
	Общее количество учебных часов	468	37	38	39	38	38	37	39	41	39	41	41	40

## Содержание программы 2 года обучения.

1. Развитие силового троеборья на современном этапе.  
Комментарии по результатам Чемпионата России и Чемпионата мира.  
Рассказ о ведущих спортсменах.
2. Влияние силового троеборья на организм занимающихся.  
Влияние силового троеборья на отдельные органы и системы, и на организм человека в целом. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы, в результате регулярных занятий силовым троеборьем.  
Воздействие атлетических упражнений на развитие силы и других физических качеств человека.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим атлета.  
Гигиена: гигиенические основы режима труда, отдыха и спортивной тренировки. Личная гигиена спортсмена.  
Закаливание: сущность закаливания, его значения, как фактора повышающего работоспособность человека.  
Питание: значение питания как фактора, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физической нагрузках.  
Режим питания: значение режима для повышения жизнедеятельности организма и физической работоспособности.
4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.  
Понятие о врачебном контроле. Врачебный контроль, как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса.  
Самоконтроль: значение самоконтроля для атлета, частота сердечных сокращений, динамометрия, вес тела, спирометрия, кровяное давление.  
Спортивный массаж: значение массажа в спортивной практике. Действие массажа на мышцы, костно-связный аппарат.  
Первая помощь: понятие о травмах. Причины спортивного травматизма.
5. Моральная и психологическая подготовка тяжелоатлета.

Понятие о морали, как форме общественного сознания. Мировоззрение и убеждения, их место в моральных и волевых поступках людей.

Психологическая характеристика спортивной деятельности атлета.

6. Техника основных и вспомогательных упражнений.

Понятие об основах техники. Роль технической подготовки в достижении высоких результатов. Понятие о структуре движения атлетических упражнений.

7. Основные принципы методики тренировки.

Методика совершенствования технических действий атлета. Последовательность, постепенность и многократность повторений подъемов штанги в соответствии с принципами и методикой обучения.

8. Роль ОФП и СФП в спортивном совершенствовании атлета.

Понятие об общей и специальной физической подготовке атлета. Требования к ОФП и СФП атлета. Характеристика основных средств ОФП и СФП.

9. Понятие о периодах подготовки атлета.

Базовый период – период, когда создается фундамент спортивной формы, обеспечивается ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к нагрузкам большого объема и достигается определенный уровень подготовки, для этого обычно достаточно 1-2 месяца, после которых атлет переходит к предсоревновательному периоду.

Предсоревновательный период – в этом периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, снижая или оставляя на прежнем уровне объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. В тренировку периодически включаются подъемы штанги весом 90-95 % от максимума.

Соревновательный период – задача: достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Переходный период – задача: исключить перетренированность, отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Как правильно продолжительность переходного периода составляет 5-10 дней во время которых значительно снижаются нагрузка в упражнениях со штангой, в большей степени используются спортивные игры и другие упражнения, создавая этим активный отдых.

#### 10.Оборудование мест занятий.

Устройство помостов, их установка и размещение в спортивном зале. Стойки для приседаний, для жима лежа, плиты, штанги, гантели.

#### 11.Организация и проведение соревнований.

Организационные мероприятия по проведению соревнований, календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Назначение судей, работа секретариата.

#### 12.Инструкторская и судейская практика.

Помощь товарищам по секции, выступающим на данных соревнованиях, участие в судействе на вспомогательных должностях: судьи при участниках, секретаря дубль-протокола.

#### 13.Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов в определенных учреждениях к концу учебного года. Проведение классификационных соревнований.

### Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки атлетов включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Тематический план 3-4 года обучения.

№	Наименование темы	Количество часов	
		УТ - 1	УТ - 2
1.	Теоретическая подготовка	20	20
1	Общая физическая подготовка:	150	170
2	Специальная физическая подготовка:	340	424
3	Инструкторская и судейская практика	10	10
4	Участие в соревнованиях	По плану	
ВСЕГО:		520	624

## **Содержание программы 3-4 года обучения.**

1. Развитие силового троеборья на современном этапе, в России и за рубежом.

Рассказ о ведущих спортсменах России, мира, комментарии по результатам Чемпионатов России, Европы, мира.

2. Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося.

Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

3. Гигиена, питание, закаливание, режим атлета.

Гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирания, душ). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна.

Закаливание: сущность закаливания – способность организма к повышению сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Гигиенические основы закаливания.

Питание: значение питания для выполнения энергетических трат, обновления тканей организма, восстановления и повышения работоспособности. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Режим атлета: режим труда, отдыха, питания, тренировок, сна. Физиологические и гигиенические положения режима. Весовой режим атлета. Регуляция веса тела физическими нагрузками и пищевыми рационами.

4. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, первая помощь.

Врачебный контроль: значение антропометрических данных и функциональных проб для оценки физического развития степени тренированности атлетов. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

Самоконтроль: оценка самочувствия, работоспособности после различных по объему и интенсивности нагрузок. Исходя из полученных данных - более конкретный подбор тренировочной нагрузки для каждого из занимающихся.

Спортивный массаж: действие массажа на обмен веществ, влияние массажа на снятие утомления и подготовку мышц к работе.

Первая помощь: характерные особенности травм на занятиях и соревнованиях по силовому троеборью, меры предупреждения травм, роль тренера в предупреждении травм.

#### 5. Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки атлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально-волевых качеств атлетом – на соревнованиях.

#### 6. Техника, тактика, методика.

Техника. Понятие о структуре упражнений. Главные, подготовительные и заключительные части упражнений.

Методика: тренировочные нагрузки. Характеристика нагрузок по объему, интенсивности, координационной сложности. Методика определения объема и интенсивности нагрузки в силовом троеборье. Понятие о тренировочном весе штанги: основном, оптимальном, субмаксимальном и максимальном. Разминка на занятиях и соревнованиях. Понятие о выработываемости организма.

Тактика: общие понятия о тактике применяемой на соревнованиях по силовому троеборью. Планирование тактических действий, в зависимости от физической, технологической и психологической подготовки.

Совершенствование тактической подготовки, во время проведения классификационных, внутригрупповых и межгрупповых соревнований.

#### 7. Роль ОФП и СФП в спортивной тренировке.

Требования к ОФП атлетов: высокий уровень развития силы, выносливости, гибкости и ловкости, большой запас двигательных навыков и умения координировать движения. Подготовка базы для успешных выступлений в дальнейшем, требование к СФП: высокий уровень специальной силы, выносливости, ловкости атлета, методика развития этих качеств.

8. Понятие об общих принципах планирования тренировочных занятий. Понятие о планировании. Планирование, как основа управления процессом спортивного совершенствования, цели и задачи планирования. Основные требования предъявляемые к планированию спортивной тренировки. Определение этапов подготовки, их продолжительности и направленности, определение средств распределение их по этапам и занятиям. Определение объемов и интенсивности согласно планов подготовки к соревнованиям.

9. Оборудование мест занятий, инвентарь.

Зависимость качества учебно-тренировочных занятий от условий их проведения. Классификация спортивных залов силового троеборья: стационарные, комбинированные, приспособленные. Стандартный набор помещений спортивного атлетического зала. Стандартный набор спортивных снарядов и приспособлений. Устройство снарядов. Спортивный костюм атлета.

10. Организация и проведение соревнований.

Подготовка места соревнований. Подготовка мест для разминки. Подготовка спортивного инвентаря. Установка и размещение специальной сигнальной аппаратуры. Организация медицинского обслуживания. Организация работы секретариата. Награждение спортсменов. Пропаганда и агитация. Организация работ судейских бригад, ассистентов.

11. Инструкторская и судейская практика.

По заданию тренера осуществлять помощь товарищу по команде обеспечив его успешное выступление на соревнованиях.

Овладеть навыками в работе с документацией, необходимой для ведения соревнований. Знать и уметь выполнять работу бокового судьи. Сдать экзамены на звание судьи по спорту.

12. Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов спортивных разрядов во время выступления на городских и областных соревнованиях.

**Тематический план 5-7 года обучения.**

№	Наименование темы	Количество часов		
		УТ - 3	УТ - 4	УТ - 5
1	Теоретическая подготовка	25	25	35
1	Общая физическая подготовка:	200	190	158
2	Специальная физическая подготовка:	479	587	713
3	Инструкторская и судейская практика	24	30	30
4	Участие в соревнованиях	По плану		
ВСЕГО:		728	832	936

Распределение учебных часов по месяцам групп УТ- 3 года обучения

№ п/п	Наименование	все го	сен тябрь	окт ябрь	ноя брь	дек абрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>						
<b>2</b>	<b>ОФП:</b>	<b>200</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2	Занятия другими видами спорта	70	7	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7
2.3	Выполнение контрольных нормативов	10		3			3		2		2			
<b>3</b>	<b>СФП:</b>	<b>479</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>40</b>
3.1	Изучение и совершенствование техники	282	24	20	23	26	21	24	24	24	20	25	26	26
3.2	Развитие специальных качеств	140	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10

3.3	Специальные восстановительные мероприятия	57	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
4	<b>Тренерская и судейская практика</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
5	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>По календарному плану</b>											
	Общее количество учебных часов	728	61	60	60	62	60	60	62	60	60	61	62	60

№ п/п	Наименование	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>						
<b>2</b>	<b>ОФП:</b>	<b>190</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	118	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	11	11
2.2	Занятия другими видами спорта	62	5	5	5	4	5	5	4	5	6	6	6	6
2.3	Выполнение контрольных нормативов	10		3			3		2		2			
<b>3</b>	<b>СФП:</b>	<b>587</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>51</b>
3.1	Изучение и совершенствование техники	378	31	28	31	34	29	32	32	32	28	31	36	34
3.2	Развитие специальных качеств	160	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
3.3	Специальные	49	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4

	восстановительные мероприятия													
<b>4</b>	<b>Тренерская и судейская практика</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>По календарному плану</b>											
	Общее количество учебных часов	832	69	69	69	70	69	69	70	69	69	69	71	69

Распределение учебных часов по месяцам групп УТ- 4 года обучения

Распределение учебных часов по месяцам групп УТ- 5 года обучения

№ п/п	Наименование	всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>2</b>										
<b>2</b>	<b>ОФП:</b>	<b>158</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения	102	9	9	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
2.2	Занятия другими видами спорта	46	5	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5
2.3	Выполнение контрольных нормативов	10		3			3		2		2			
<b>3</b>	<b>СФП:</b>	<b>713</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>56</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	<b>62</b>
3.1	Изучение и совершенствование техники	476	38	37	41	41	38	41	39	41	36	39	42	43
3.2	Развитие специальных качеств	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

3.3	Специальные восстановительные мероприятия	57	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
<b>4</b>	<b>Тренерская и судейская практика</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>По календарному плану</b>											
	Общее количество учебных часов	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

## Примерные величины тренировочных нагрузок по годам

Группы Показатели	Начальной подготовки		Учебно-тренировочные				
	1 год обучения	2 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Спортивная подготовка	-	3 юн. разряд	2 юн. разряд	1 юн. разряд	III разряд	II разряд	I разряд
Количество тренировочных дней и занятий	Количество трен. дней и занятий должно обеспечивать выполнение программы по часам, по тренировочным показателям и по спортивной квалификации						
Объем, кол-во подъемов штанги (КПШ)*	2000-3000	3000-4000	4000-5000	6000-7000	7000-9000	9000-11000	11000-13000
КПШ в основных силовых упр. Вес (90-100%)	100-200		200-400		300-500		
Интенсивность в основных силовых упражнениях в %	60 - 70	60 - 70	60 - 70	60 - 70	65-75	73-77	73-77
Количество соревнований	2-3	2-3	3-4	3-4	4	5	5

\* В КПШ по группам начальной подготовки учитывается вес штанги не менее 50% (в подводящих, основных упражнениях), в остальных группах – не менее 60%.

## **Методическая часть программы**

### **Организационно-методические указания**

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники атлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих атлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими атлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике силового троеборья и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения, учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ силового троеборья, овладения двигательной культурой подъёма штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся силовым троеборьем овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают

методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники атлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности атлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по силовому троеборью и другим видам спорта. Из силового троеборья используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки .

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся силовым троеборьем. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте атлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

### Классификация видов обучения

№п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1.Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1.Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам) 2.Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1.Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2.Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы

		3. атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

### **Годичный цикл подготовки**

Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

1. задачами, поставленными в годовом цикле;
2. закономерностями развития и становления спортивной формы;
3. календарем спортивных соревнований.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных

показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**Этап отбора и начальной подготовки.** Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировок атлеты должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - два года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации. На этом этапе прививается любовь к тяжелоатлетическому спорту, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

**Учебно-тренировочный этап.** Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа - до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги и совершенствованию техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II—I разрядов. Затем при приближении к выполнению

норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

- Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
- Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
- Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

#### **Программа теоретических занятий**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях силовым троеборьем и др.

#### **Физическая культура и спорт в России**

Для всех учебных групп:

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

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, 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 на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по силовому троеборью.

### **Краткий обзор развития силового троеборья в России и за рубежом**

Характеристика силового троеборья, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Международная и национальная федерация пауэрлифтинга.

Отечественные атлеты - участники чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся атлеты, их победы и достижения.

Задачи дальнейшего развития силового троеборья в России.

**Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.**

Для групп начальной подготовки: Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для учебно-тренировочных групп:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий силовым троеборьем. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

### **Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Для групп начальной подготовки:

Понятие о гигиене. Личная гигиена атлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий силовым троеборьем. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных атлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия силовым троеборьем - один из методов закаливания.

Режим юного атлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного атлета.

Весовой режим атлета. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для учебно-тренировочных групп:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания атлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим атлета.

### **Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа**

Для групп начальной подготовки: понятие о врачебном контроле и его роли для юного атлета. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности и перетренированности, утомлении и восстановлении. Показания и противопоказания для занятий силовым троеборьем. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Для учебно-тренировочных групп:

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

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

### **Основы техники выполнения упражнений в силовом троеборье**

Рациональное использование внутренних и внешних сил при выполнении упражнений в троеборье. Техника выполнения упражнений атлетами с различными конституционными особенностями. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга».

. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

### **Методика тренировки атлетов**

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

### **Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки**

Для всех учебных групп:

Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых атлету. Понятие о силовой работе. Методы воспитания силовых способностей. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях силовым троеборьем. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты атлета. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния атлета в период подготовки и во время соревнований.

### **Психологическая подготовка**

Для всех учебных групп:

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей атлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Для групп начальной подготовки: ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП атлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Для учебно-тренировочных групп:

СФП атлетов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП атлета. Характеристика физических качеств атлета. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

### **Правила соревнований, их организация и проведение**

Разбор правил соревнований по силовому троеборью. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий силовым троеборьем и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов.

Оборудование и инвентарь атлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрезиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры.

12. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, скамья для жима лёжа, приборы срочной

информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

## **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать 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 - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действия и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы,

благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебание их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабоволие проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке атлета следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

### **Виды воспитания**

**Политическое:** воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в силовом троеборье; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважение к тренеру; приобщение к истории, традициям силового троеборья.

**Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

### **Психологическая подготовка**

Основное содержание психологической подготовки тяжелоатлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям силовым троеборьем;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги».
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на атлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

### **Восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности атлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще атлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств.

Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма атлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке.

## **Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в силовом троеборье, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

## **Тренерская и судейская практика**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на

присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

## **Содержание и структура общей и специальной физической подготовки**

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Для всех учебных групп.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, 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).

Обще развивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;
- на брусках;
- на перекладине
- на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;

- прыжки, ныряние;
- приёмы спасения утопающих

## .СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Для всех учебных групп:

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

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

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

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

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

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

Для учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства.

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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

## КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО СРЕДСТВА.

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

Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

## РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

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

## **Построение тренировочного процесса по недельным циклам в календарном году**

Существующая в настоящее время система перспективного планирования тренировочного процесса на год по календарным месячным циклам, основанная главным образом на критериях нагрузки (объема и интенсивности), затрудняет перевод планирования на более высокий его уровень - программирование. Во-первых, редко когда в конце месячного цикла планируются соревнования (они, как правило, могут приходиться на любую «точку» этого мезоцикла). Во-вторых, построение тренировочного процесса на предсоревновательном этапе (4 недели) имеет свою специфику, отличную от недельных циклов подготовительного этапа. В-третьих, особенности содержания тренировочного процесса двух названных этапов должны быть в определенной взаимосвязи. Именно эти факторы и будут в большей степени определять прогресс спортивно-технических результатов. В этом плане суммарная нагрузка за месячный цикл оказывается слишком общей, и отражает лишь внешнюю форму, без ее содержания. Предпочтительнее, если мезоциклы заканчиваются соревнованиями, но и в этом случае необходимо соблюдать равнозначность мезоциклов по времени (три-пять недель). При планировании нагрузки по месячным циклам выполнить это условие практически невозможно.

Напрашивается логический вывод, что более эффективным окажется перспективное планирование по недельным циклам, естественно, с учетом этапов подготовки. Это обстоятельство ни в коей мере не устраняет существующей периодизации тренировочного процесса ни с позиции становления спортивной формы, ни с позиции закономерностей развития процесса долговременной адаптации организма спортсмена к нагрузкам. Наоборот, оно будет способствовать более эффективному их развитию хотя бы потому, что «элементы» структуры тренировочного процесса любого периода всегда в большей или меньшей степени присутствуют в каждом из периодов подготовки.

К настоящему времени накопилось много научно-практических рекомендаций по построению тренировочного процесса между недельными циклами на этапах подготовки, что можно считать значительным шагом вперед в совершенствовании планирования учебно-тренировочного процесса. Но и они не лишены недостатков, поскольку охватывают лишь отдельные

этапы подготовки (а не весь макроцикл) и отражают в основном лишь внешнюю форму из критериев нагрузки: объема и интенсивности.

При разработке программ многолетнего тренировочного процесса по недельным циклам следует:

- а) сначала определить состав и количество упражнений па каждый год;
- б) затем распределить состав средств по этапам подготовки;
- в) в заключение состав средств распределить по недельным циклам и тренировкам.

Такой подход к процессу планирования подготовки образует сначала смысловой логический состав средств (упражнений), отдельных тренировок, недельных циклов и этапов подготовки.

Следующая операция заключается в подведении к составу средств методов развития скоростно-силовых качеств и тренировочной нагрузки исходя из этапных задач. Здесь необходимо выделить одну существенную деталь: независимо от этапа подготовки развитие физических качеств планируется во взаимосвязи с совершенствованием технического мастерства.

Сопряженному совершенствованию физических качеств и технического мастерства способствует и однонаправленность состава тренировочных средств в каждой тренировке.

И еще один фактор используется для увеличения эффективности подготовки - концентрированное воздействие па совершенствование физических качеств путем планирования группы однотипных разновидностей упражнений в одной тренировке.

При разработке программ для разрядников и КМС должен быть использован многолетний опыт подготовки по поурочным программам атлетов высокого класса (от МС до МСМК).

Учебно-тренировочный процесс на этапе высшего спортивного мастерства строится с учетом главных соревнований сезона - чемпионатов России, Европы, мира, Олимпийских игр и др.

Аналогичным образом строится учебно-тренировочный процесс для атлетов III, II и I разрядов и для кандидатов в мастера спорта.

Такое планирование с самого начала специализации приобщает к спорту высших достижений и способствует формированию большой цели - стать кандидатом в сборную команду страны.

Если смотреть на учебно-тренировочный процесс в течении календарного года, то здесь четко просматриваются два макроцикла подготовки по 5 месяцев каждый и между ними двухмесячный (июнь-июль) переходно-восстановительный этап. Однако между полугодичными макроциклами смежных календарных лет ярко выраженный переходный этап отсутствует.

Успешному проведению учебно-тренировочного процесса во втором полугодии способствует рациональная организация подготовки в июне-июле (переходно-восстановительные этапы) со значительным объемом ОФП. Известно, что ОФП существенно увеличивает нагрузку на мышцы ног. Чтобы не произошло перегрузки, особенно в летние месяцы, в эти сроки в тренировках отсутствуют приседания со штангой на плечах (груди) из основной нагрузки. Силовая подготовка мышц ног осуществляется в основном за счет упражнений из арсенала дополнительного состава средств.

Средства ОФП довольно разнообразны: коньки, лыжи, спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика, гребля, плавание, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.). Эти средства в зависимости от времени года и занятости на работе (в учебе) применяются как в тренировке со штангой, так и в промежуточные дни. Особое внимание ОФП для юношей уделяется в каникулярное время (зимой и летом).

## . ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ.

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

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

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

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

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Взаимодействие атлета со штангой до момента её отделения от помоста. Создание жёсткой кинематической цепи и сохранение её в процессе движения- один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.

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

Не одновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.

Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий.

Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

## **Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке**

### **Этап начальной подготовки**

Прыжок в длину с места (см)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	145	155
2	150	160
3	155	165
Девушки		
1	135	145
2	140	150
3	145	155

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	14	16
2	16	18
3	17	19
Девушки		
1	7	9
2	10	12
3	12	14

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	4	6
2	6	8
3	8	10

### Учебно-тренировочный этап

#### Прыжок в длину с места (см)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	165	175
2	170	180
3	175	190
4	185	200
Девушки		
1	155	165
2	160	175
3	175	185
4	180	190

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	16	21
2	19	24
3	21	27
4	25	32
Девушки		
1	12	16
2	16	18
3	17	20
4	18	23

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	8	11
2	9	14
3	11	16
4	13	18

**Специальная физическая подготовка**

## Этап начальной подготовки

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	35%	45%
2	45 %	55-60 %
3	50 %	65-70 %
Девушки		
1	-	-
2	30 %	40 %
3	35 %	45 %

Рывок двумя руками в полуприсед (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	-	-
2	20%	30 %
3	25%	40%

## Учебно-тренировочный этап

Приседание со штангой на плечах (в процентах от собственного веса)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	60%	55-80%
2	65%	60-90%
3	70%	95-110%
4	75%	100- 120%
Девушки		
1	40%	50%
2	45%	60%
3	50%	70-80%
4	55%	75-85%

Жим штанги лёжа на скамье

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	50%	60%
2	55%	65%
3	60%	70-75%
4	65%	75-80%
Девушки		

1	30%	35-40%
2	35%	45-50%
3	45%	55-60%
4	50%	65-70%

## Контрольные нормативы

### Приседания со штангой на плечах

В/К	МС	КМС	I	II	III	1 юн	2 юн	3 юн
32	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0	25,0
34	70,0	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0	30,0
38	75,0	72,5	65,0	57,5	50,0	45,0	40,0	35,0
42	85,0	82,5	75,0	65,0	57,5	50,0	45,0	42,5
46	95,0	85,0	75,0	65,0	60,0	52,0	52,5	50,0
50	110,0	105,0	95,0	82,5	72,5	65,0	60,0	55,0
56	125,0	120,0	110,0	97,5	82,5	75,0	67,5	60,0
62	140,0	135,0	122,5	107,5	90,0	82,5	75,0	67,5
69	160,0	152,5	135,0	120,0	102,5	92,5	82,5	72,5
77	170,0	165,0	147,5	132,5	112,5	97,5	87,5	80,0
85	185,0	177,5	157,5	140,0	120,0	105,0	90,0	82,5
94	190,0	182,5	165,0	145,0	125,0	110,0	95,0	87,5
105	200,0	190,0	170,0	150,0	130,0	112,5	97,5	92,5
+105	205,0	195,0	175,0	155,0	135,0	115,0	100,0	95,0
очки	50	40	30	25	20	15	10	5

## КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

для учащихся-спортсменов отделения тяжелой атлетики

Рост (см)	возраст	Бег 30 и 60 м (сек)			Прыжки с/м в длину			Тройной прыжок с/м в длину			Челночный бег 3 x10 м (сек)			Подтягивание из виса (кол-во)		
		Удов .	Хор.	Отл.	Удо в.	Хор.	Отл.	Удо в.	Хор.	Отл.	Удо в.	Хор.	Отл .	Удов .	Хор .	Отл.
до 130	12 лет и моложе	6,0	5,8	5,6	150	155	165	450	470	490	8,7	8,1	7,5	6	12	15
131-135	12 лет и моложе	6,0	5,7	5,5	160	165	175	470	480	500	8,7	8,1	7,5	6	12	15
136-140	12 лет и моложе	5,9	5,6	5,4	165	175	185	480	490	490	8,6	8,0	7,5	6	12	15
141-145	12 лет и моложе	5,8	5,5	5,3	175	185	195	490	500	520	8,6	8,0	7,5	6	12	15
	13-14 лет	10,0	9,8	9,5	180	190	200	490	510	530	8,5	7,9	7,5	7	13	15
146-	12 лет и	5,7	5,5	5,3	180	190	200	500	510	540	8,5	7,9	7,5	7	12	15

150	моложе															
	13-14 лет	9,8	9,6	9,4	185	195	205	500	540	570	8,4	7,8	7,5	8	13	15
	15-16 лет	9,5	9,3	9,0	195	200	210	510	560	600	8,2	7,6	7,1	7	14	17
151-155	12 лет и моложе	5,7	5,4	5,2	185	195	205	510	530	560	8,4	7,8	7,5	8	12	15
	13-14 лет	9,8	9,6	9,3	190	200	210	520	560	600	8,3	7,7	7,5	9	13	15
	15-16 лет	9,5	9,2	8,9	195	205	215	580	590	620	8,1	7,6	7,1	10	14	17
156-160	12 лет и моложе	5,6	5,4	5,2	190	200	210	580	550	590	8,3	7,7	7,5	9	13	15
	13-14 лет	9,7	9,4	9,2	200	210	220	640	590	720	8,2	7,6	7,5	10	14	15
	15-16 лет	9,3	9,0	8,9	205	215	225	570	610	630	8,0	7,5	7,1	11	15	17
161-165	12 лет и моложе	5,5	5,3	5,1	195	205	215	550	570	620	8,2	7,6	7,5	10	13	15
	13-14 лет	9,6	9,2	9,0	210	220	230	570	610	650	8,1	7,5	7,5	11	14	15
	15-16 лет	9,3	9,0	8,7	215	225	235	600	630	670	7,9	7,5	7,1	12	15	17
166-170	13-14 лет	9,6	9,1	8,9	220	230	240	600	630	670	8,1	7,5	7,5	11	14	15
	15-16 лет	9,1	8,9	8,7	225	235	245	630	660	700	7,8	7,4	7,1	12	16	17

171-175	13-14 лет	9,5	9,1	8,8	230	240	250	630	660	700	8,1	7,5	7,5	11	14	15
	15-16 лет	9,1	8,9	8,6	235	245	255	670	700	740	7,7	7,3	7,1	12	16	17
176-180	15-16 лет	9,0	8,8	8,5	245	255	265	710	770	800	7,7	7,2	7,1	13	16	17
181-185	15-16 лет	8,9	8,7	8,5	255	265	275	750	800	850	7,7	7,2	7,1	13	16	17

## **Оборудование мест занятий.**

1. штанги.
2. скамейки для жима лежа
3. стойки для приседаний.
4. стойки для жима лежа
5. гири 24 кг, 32 кг, 40 кг.
6. гантели разборные
7. приспособление для тренировки брюшного пресса
9. шведская стена
10. перекладина
11. тренажеры
11. стенды.