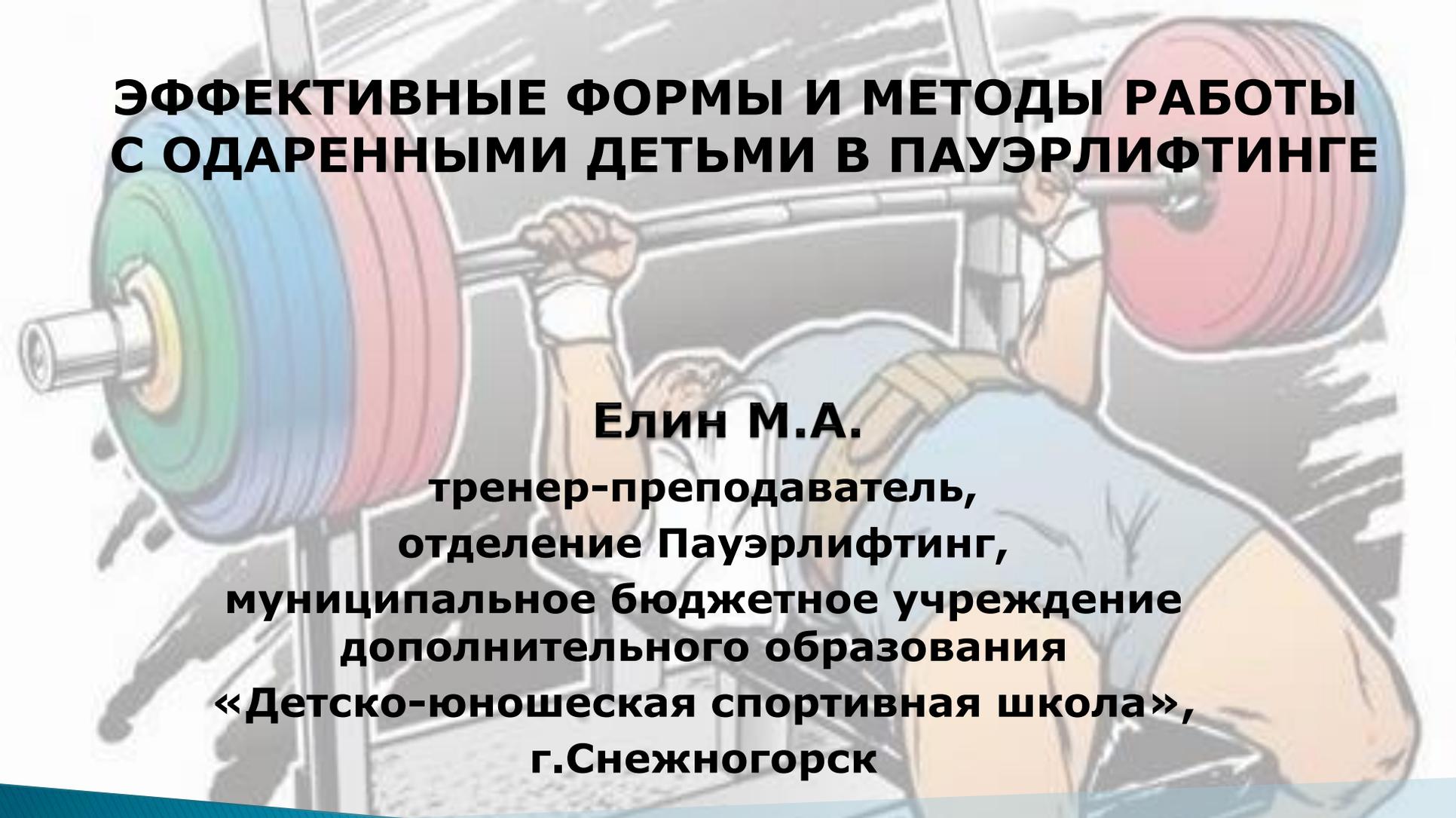


# **ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

An illustration of a person performing a bench press. The person is lying on a bench, holding a barbell with both hands. The barbell has several colorful weights (red, blue, green, yellow) attached to it. The person is wearing a blue shirt and orange shorts. The background is a simple grey and white pattern.

**Елин М.А.**

**тренер-преподаватель,  
отделение Пауэрлифтинг,  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»,  
г.Снежногорск**

## **Первоочередная задача тренера – индивидуализация работы с учащимися**

- Определение соответствия способностей человека и особенностей данной спортивной дисциплины, т.е. одаренности в определенном виде спорта.**
- Тренер-преподаватель самостоятельно определяет индивидуальный план обучения для каждого ребёнка в рамках реализуемой программы для достижения наилучших спортивных результатов.**

# Система организационно-методических мероприятий спортивного отбора

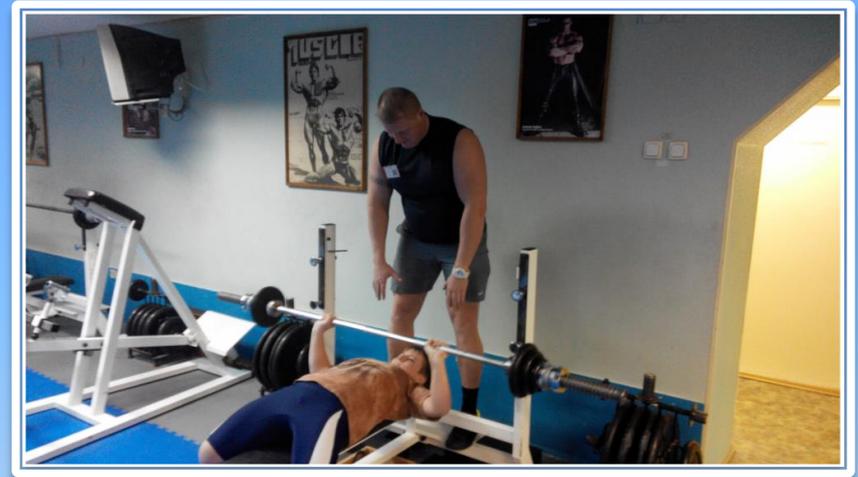
## Методы:

- педагогические
- психологические
- методико-биологические
- социологические

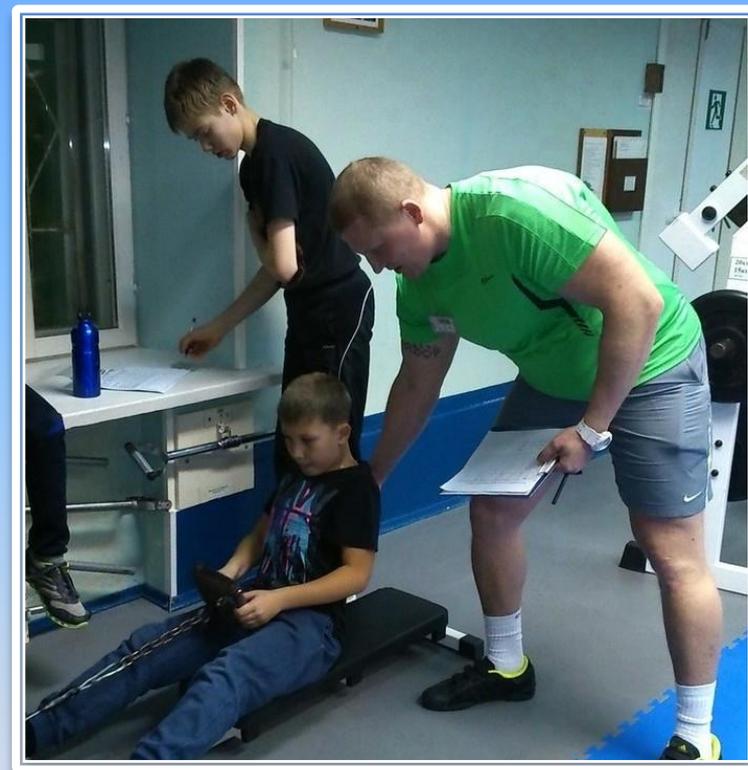
## Определение способностей:

- психические свойства личности
- морфофункциональные признаки
- физическая подготовленность

# Сенситивные периоды развития физической силы: юноши 13-18 лет, девушки 12-17

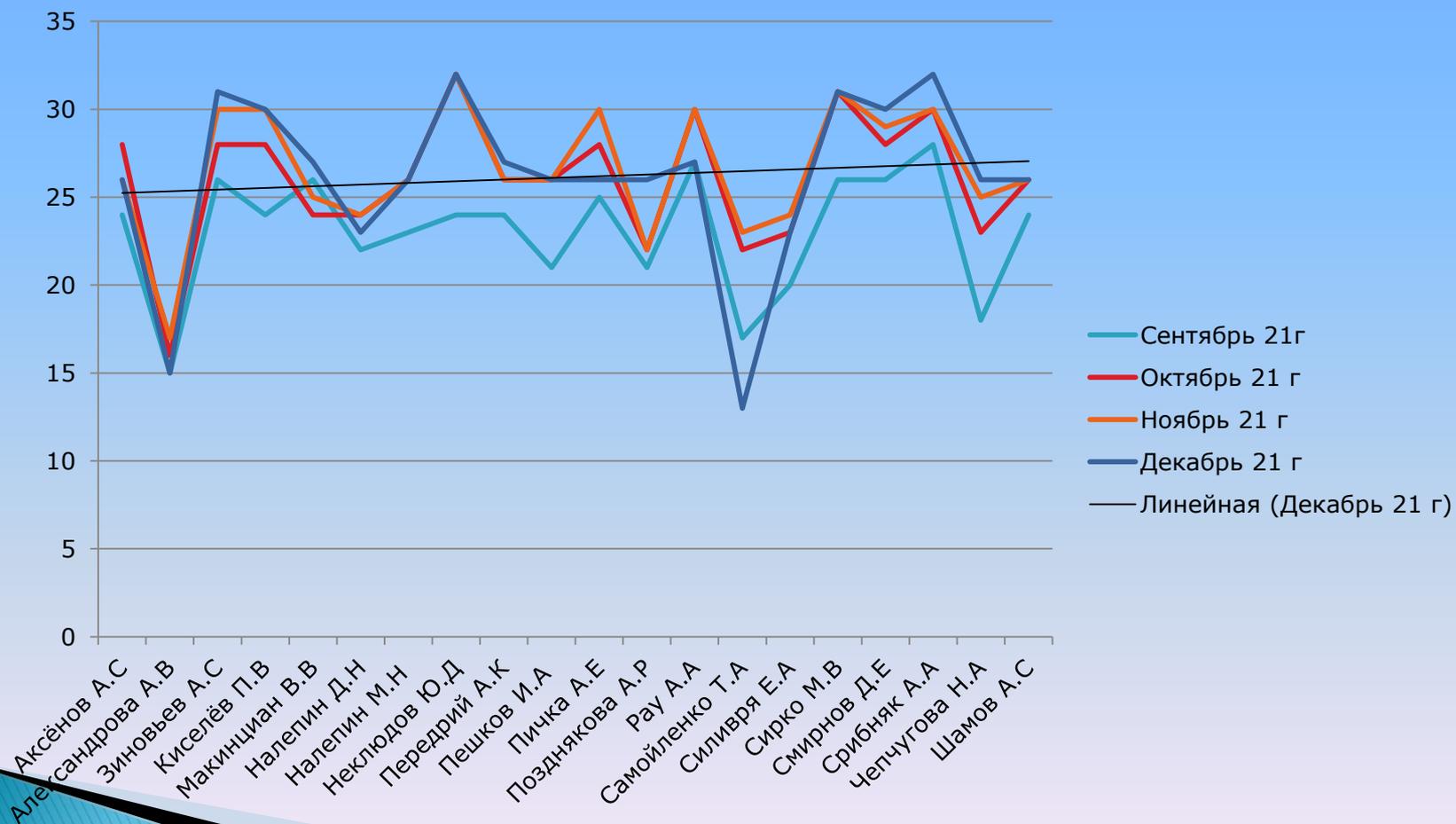


# Ранняя специализация в спорте



# Мониторинг физической подготовленности

Подъём туловища из положения лёжа (за 30 секунд)

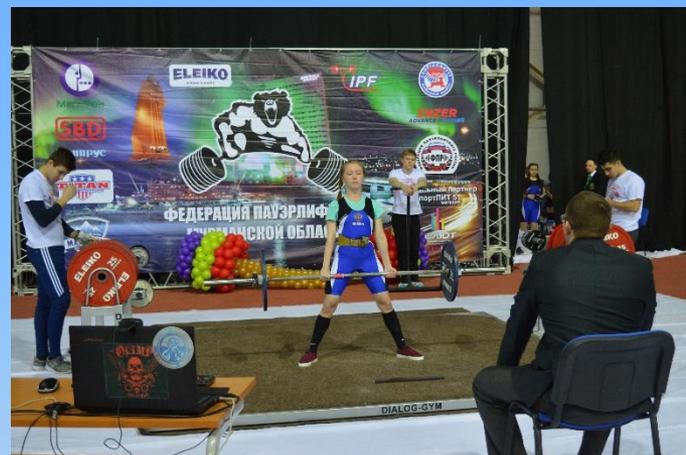


# Соревновательные упражнения в пауэрлифтинге

## Приседание



## Становая тяга



## Жим лёжа



# Освоение двигательных действий





## УЧЕТНАЯ КАРТОЧКА СПОРТСМЕНА

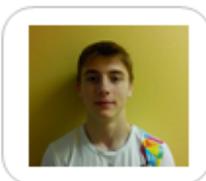
1. Токсарова Елена Владимировна
2. Дата рождения 06.03.2002
3. Вид спорта: Пауэрлифтинг
4. Домашний адрес г.Снежногорск ул. П.Стеблина 8 к 20
5. Тренер-преподаватель Един М.А; Родичев А.А

Присвоение спортивного разряда:

Разряд	Кем присвоен(о)	Дата присвоения	№ приказа, распоряжения
2 <u>сп</u>	<u>Постановлением Главы Администрации ЗАТО Александровск</u>	27.02.2018	360
1 <u>сп</u>	<u>Комитетом по ФК и спорту Мурманской области</u>	04.06.2018	242
КМС	<u>Комитетом по ФК и С Мурманской области</u>	15.05.2019	329

Спортивные результаты.

№ п/п	Дата	Наименование соревнования	Место проведения	Результат
1	17.11.17	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 4</u>	170 кг
2	17.12.17	Первенство ЗАТО Александровска по пауэрлифтингу среди обучающихся спортивных школ	<u>г.Снежногорск СК «Самсон»</u>	170 кг
3	11.03.18	Первенство ЗАТО Североморска по пауэрлифтингу среди обучающихся спортивных школ	г.Североморск СОШ 11	175 кг
4	25.03.18	Первенство ЗАТО Александровска по пауэрлифтингу среди обучающихся спортивных школ	<u>г.Снежногорск СК «Самсон»</u>	180 кг
5	21.04.18	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 4</u>	177,5 кг
6	25.11.18	Первенство ЗАТО Александровска по классическому троеборью среди обучающихся спортивных школ	<u>г.Снежногорск СК «Самсон»</u>	187,5 кг
7	24-27.12.18	Чемпионат СЗФО по пауэрлифтингу и классическому троеборью	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 4</u>	197,5 кг
8	27.02.-03.03.19	Первенство России по классическому троеборью среди юношей и девушек 14-18 лет	г.Москва	207,5 кг
9	27.04.19	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 4</u>	222,5 кг
10	04-10.06.19	Чемпионат Мира по пауэрлифтингу	Швеция, Хельсингборг	205 кг
11	15-20.10.19	Кубок России по пауэрлифтингу (классическому троеборью)	<u>г.Муравленко (ЯНАО)</u>	217,5 кг
12	29.11-08.12.19	Чемпионат Европы по пауэрлифтингу (классическое троеборье)	Литва, Каунас	217,5 кг



## УЧЕТНАЯ КАРТОЧКА СПОРТСМЕНА

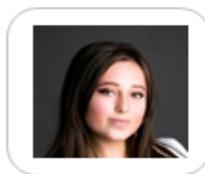
1. Богатый Александр Александрович
2. Дата рождения 29.09.2001г
3. Вид спорта: Пауэрлифтинг
4. Домашний адрес г. Снежногорск ул. П. Стеблина 8 к 97
5. Тренер-преподаватель Елин М.А.

Присвоение спортивного разряда:

Разряд	Кем присвоен(о)	Дата присвоения	№ приказа, распоряжения
2 ю	<u>Глава администрации ЗАТО Александровск</u>	17.04.15	1016
1 ю	<u>Глава администрации ЗАТО Александровск</u>	25.05.15	1280
3 сд	<u>Глава администрации ЗАТО Александровск</u>	04.02.16	254
1 сд	<u>Приказом Комитета по ФК и Спорту Мурманской области</u>	15.05.17	199
КМС	<u>Комитетом по ФК и С Мурманской области</u>	15.05.2019	329

Спортивные результаты.

№ п/п	Дата	Наименование соревнования	Место проведения	Результат
1	15.03.15	Первенство ЗАТО Североморск по пауэрлифтингу среди учащихся	<u>г. Североморск</u>	245 кг
2	02.05.15	Открытый Чемпионат и первенство Мурманской области по пауэрлифтингу	<u>г. Мурманск, клуб «ОЛИМПИА»</u>	260 кг
3	29.11.15	Открытое Первенство ЗАТО Александровск среди обучающихся	<u>г. Снежногорск СК «Самсон»</u>	275 кг
4	19.12.15	Открытый чемпионат по пауэрлифтингу «Мурманские медведи»	<u>г. Мурманск, клуб «ОЛИМПИА»</u>	290 кг
5	23.04.16	Чемпионат и первенство Мурманской области по пауэрлифтингу	<u>Ул. Долина уюта 6 ЦСП</u>	участие
6	26.03.17	Открытое Первенство ЗАТО Александровска по пауэрлифтингу среди обучающихся спортивных школ	<u>г. Снежногорск СК «Самсон»</u>	407,5 кг
7	17.11.17	Чемпионат и первенство Мурманской области по пауэрлифтингу (Без Экип)	<u>Ул. Долина уюта 6 ЦСП</u>	395 кг
8	17.11.17	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	<u>г. Мурманск ул. Долина уюта 4</u>	395 кг
9	17.12.17	Открытое Первенство ЗАТО Александровск среди обучающихся спортивных школ	<u>г. Снежногорск СК «Самсон»</u>	405 кг
10	25.11.18	Открытое Первенство ЗАТО Александровска по классическому троеборью среди обучающихся спортивных школ	<u>г. Снежногорск СК «Самсон»</u>	465 кг
11	24-27.12.18	Чемпионат СЗФО по пауэрлифтингу и классическому троеборью	<u>г. Мурманск ул. Долина уюта 4</u>	465 кг



## УЧЕТНАЯ КАРТОЧКА СПОРТСМЕНА

1. Бабенко Владислава Олеговна
2. Дата рождения 28.08.2001
3. Вид спорта: Пауэрлифтинг
4. Домашний адрес г.Снежногорск ул.Бирюкова 15 к 1
5. Тренер-преподаватель Елин М.А

Присвоение спортивного разряда:

Разряд	Кем присвоен(о)	Дата присвоения	№ приказа, распоряжения
3 <u>сп</u>	<u>Постановлением главы администрации ЗАТО Александровск</u>	16.12.2016	2461
2 <u>сп</u>	<u>Постановлением главы администрации ЗАТО Александровск</u>	12.04.2018	386
1 <u>сп</u>	<u>Приказом Комитета по ФК и Спорту Мурманской области</u>	15.02.2019	74
КМС	<u>Приказом Комитета по ФК и Спорту Мурманской области</u>	20.06.2019	105

Спортивные результаты.

№ п/п	Дата	Наименование соревнования	Место проведения	Результат
1	27.03.16	Открытое Первенство ЗАТО Александровск	<u>г.Снежногорск СК «Самсон»</u>	197,5 кг
2	27.11.16	Открытое Первенство ЗАТО Александровск среди обучающихся спортивных школ	<u>г.Снежногорск СК «Самсон»</u>	192,5 кг
3	25.12.16	Открытый Кубок г.Мурманска Мурманские медведи по силовым видам спорта	<u>г.Мурманск, клуб «ОЛИМПИЯ» ул.Ворояского, 15 А</u>	215 кг
4	12.03.17	Открытое Первенство ЗАТО Североморска по пауэрлифтингу среди обучающихся спортивных школ	<u>г.Североморск СОШ 11</u>	235 кг
5	16.11.17	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 6</u>	225 кг
6	17.12.17	Открытое Первенство ЗАТО Александровск среди обучающихся спортивных школ	<u>г.Снежногорск СК «Самсон»</u>	235 кг
7	11.03.18	Открытое Первенство ЗАТО Североморска по пауэрлифтингу среди обучающихся спортивных школ	<u>г.Североморск СОШ 11</u>	240 кг
8	25.03.18	Открытое Первенство ЗАТО Александровск по классическому троеборью	<u>г.Снежногорск СК «Самсон»</u>	242,5 кг
9	21.04.18	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 6</u>	237,5 кг
10	24-27.12.18	Чемпионат СЗФО по пауэрлифтингу и классическому троеборью	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 6</u>	265 кг
11	26-28.04.19	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 6</u>	237,5 кг
12	14.05.19	Чемпионат Мурманской области по жиму лёжа	<u>г.Мурманск ул.Долина Уюта 6</u>	47,5 кг
13	25.05.19	Первенство России по пауэрлифтингу и классическому троеборью	<u>г.Тула</u>	315 кг



## УЧЕТНАЯ КАРТОЧКА СПОРТСМЕНА

1. Ерениев Иван Сергеевич
2. Дата рождения 28.08.2001г
3. Вид спорта: Пауэрлифтинг
4. Домашний адрес г.Снежногорск ул.П.Стеблина 27 к 48
5. Тренер-преподаватель Елин М.А

Присвоение спортивного разряда:

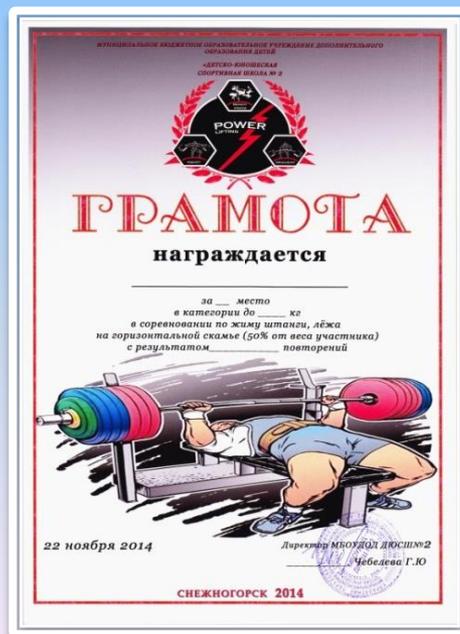
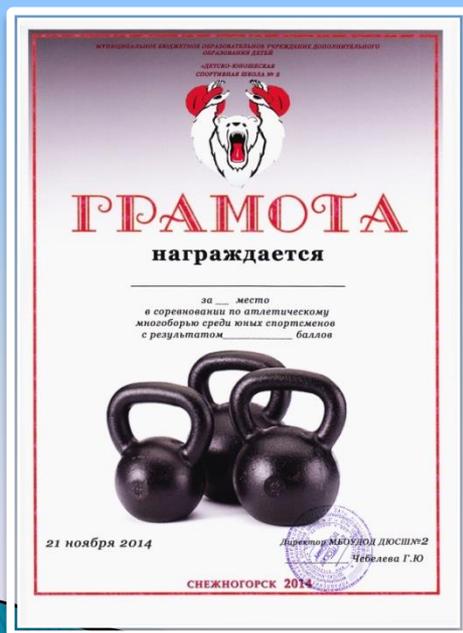
Разряд	Кем присвоен(о)	Дата присвоения	№ приказа, распоряжения
3сп	<a href="#">Постановлением Главы ЗАТО Александровск</a>	05.05.2016	955
2 сд	<a href="#">Постановлением главы администрации ЗАТО Александровск</a>	30.01.2017	210
1 сд	<a href="#">Комитетом по ФК и Спорту Мурманской области</a>	15.05.2019	329
КМС	<a href="#">Приказом Комитета по ФК и Спорту Мурманской области</a>	20.08.2019	115

Спортивные результаты.

№ п/п	Дата	Наименование соревнования	Место проведения	Результат
1	29.11.15	Открытое Первенство ЗАТО Александровск среди обучающихся спортивных школ	г.Снежногорск СК «Самсон»	245 кг
2	19.12.15	Открытый чемпионат по пауэрлифтингу «Мурманские медведи»	г.Мурманск, клуб «ОЛИМПИЯ»	247,5 кг
3	27.03.16	Открытое Первенство ЗАТО Александровск среди обучающихся	г.Снежногорск СК «Самсон»	292,5 кг
4	27.11.16	Открытое Первенство ЗАТО Александровск среди обучающихся спортивных школ	г.Снежногорск СК «Самсон»	320 кг
5	25.12.16	Открытый Кубок г.Мурманска Мурманские медведи по силовым видам спорта	г.Мурманск, клуб «ОЛИМПИЯ» ул.Воровского 15 А	325 кг
6	17.11.17	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	г.Мурманск ул.Долина Уюта 4	330 кг
7	17.12.17	Открытое Первенство ЗАТО Александровск среди обучающихся спортивных школ	г.Снежногорск СК «Самсон»	342,5 кг
8	25.03.18	Открытое Первенство ЗАТО Александровск по классическому троеборью	г.Снежногорск СК «Самсон»	345 кг
9	25.11.18	Открытое Первенство ЗАТО Александровска по классическому троеборью среди обучающихся спортивных школ	г.Снежногорск СК «Самсон»	370 кг
10	24-27.12.18	Чемпионат СЗФО по пауэрлифтингу и классическому троеборью	г.Мурманск ул.Долина Уюта 4	380 кг
11	26-28.04 19	Чемпионат Мурманской области по классическому троеборью	г.Мурманск ул.Долина Уюта 4	425 кг

# Способы мотивации к нравственному и физическому совершенству

- ▶ Организация мероприятий
- ▶ Участие в соревнованиях
- ▶ Личный пример тренера-преподавателя



# Основные трудности при отборе одаренных детей по виду спорта

- ▶ Определение морфофункциональных признаков, установление их информативности
- ▶ Небольшая база статистических данных эффективности адаптации методики
- ▶ Прогнозирование спортивного долголетия одарённых детей

**Желаю всем здоровья, силы  
духа, добра и мира!**

**Благодарю за внимание!**