

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ СШОР «Юность»

Н.Г. Киранов

« 11 » января 2023 г.

Принято на тренерском совете
МБУ СШОР «Юность»

Протокол от « 11 » января 2023 г. № 01-08-01

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

(разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 962)

Срок реализации программы: без ограничений

Авторы:

зам. директора по УМР Зотова В.В.

инструктор-методист: Павлова М.А.

тренеры-преподаватели:

Ивегеш А.В., Жихарев И.В.,

Казанцев Н.А., Мошаров Н.Е., Рогов М.Ф.

Тула, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. Общие положения	4
1.1 Нормативно-правовая основа	4
1.2 Характеристика спорта	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1 Объем дополнительной образовательной спортивной программы и виды обучения	8
2.2 Годовой учебно-тренировочный план	9
2.3 Календарный план воспитательной работы	10
2.4 Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни дисциплина).....	11
3. Нормативная часть.....	17
3.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».....	17
3.2 Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».....	18
3.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг	18
3.4 Предельные тренировочные нагрузки	19
3.5 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности.....	19
3.6 Объём индивидуальной спортивной нагрузки.....	20
3.7 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	22
4. Методическая часть	24
4.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	24
4.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий спортивных соревнований.....	25
4.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	28
4.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	29

4.5	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	30
4.6	Теория и методика физической культуры и спорта	39
4.7	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	43
4.8	Рекомендации по организации психологической подготовки	56
4.9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	59
4.10	Планы инструкторской и судейской практики	61
4.11	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	61
5.	Система контроля	64
5.1	Конкретизация подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	67
5.2	Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	67
5.3	Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам организации медико-биологического исследования	70
6.	Рабочая программа	73
6.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	73
6.2	Учебно-тематический план	76
7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	82
	Перечень информационного обеспечения	87
	Перечень интернет-ресурсов	87

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России РФ от 09 ноября 2022 г. № 962¹ (далее – ФССП).

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

1.1 Нормативно-правовая основа

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки «пауэрлифтинг» (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 962.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует процесс спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Программа спортивной подготовки предназначена для тренеров-преподавателей, методистов, руководителей и является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Основной целью спортивной подготовки пауэрлифтеров является освоение дополнительной образовательной Программы и выполнение разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК): Мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, массовых спортивных разрядов, а также достижение высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях, включение в составы сборных команд субъекта Российской Федерации.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочного процесса на разных ее этапах, отбору и

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71600).

комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей спортсменов.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки обучающихся в процессе многолетней тренировки – от новичков до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства пауэрлифтеров, преемственность в решении задач и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности. В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочного процесса, системы контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными стандартами на этапах спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам этой подготовки.

1.2 Характеристика спорта

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – «сила» и lift – «поднимать») или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем.

Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и в той или иной степени практически все мышцы. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идет по суммарному максимально взятому весу во всех трех упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбреннера (WPC-WPO).

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье – приседание, жим и тяга. Регламент перешел по наследству от тяжелой атлетики – в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях для этого были

разработаны дополнительные нормативы. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса все большую популярность приобретает многоповторный жим – народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лежа является единственным доступным силовым упражнением.

Большое количество федераций и правил делает практически невозможным включение пауэрлифтинга в Олимпийские игры. Однако пауэрлифтинг — часть Мировых игр, проходящих под покровительством Международного олимпийского комитета. Международная федерация пауэрлифтинга (IPF), проводя международные соревнования, стремится их стандартизировать и включить пауэрлифтинг в Олимпийские игры. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание Международного олимпийского комитета (МОК). В соответствии с антидопинговой политикой, которую проводит МОК, IPF подписала кодекс WADA. Эти шаги, по мнению специалистов, являются действующими мероприятиями на пути признания пауэрлифтинга олимпийским видом спорта. По состоянию на 2013 год членами IPF стали 108 стран мира. В России аккредитованной Министерством спорта РФ является Федерация пауэрлифтинга России (ФПР), входящая в IPF. Соревнования, проводимые ФПР, проводятся по регламенту IPF, считающегося самым строгим из всех федераций, и с обязательным допинг-контролем. Федерация пауэрлифтинга России имеет право присваивать официальные спортивные звания. Альтернативные федерации могут также присваивать спортивные звания, но на территории России они не признаются. Изначально IPF проводила соревнования только по экипировочному пауэрлифтингу, но в последние год, на волне интереса к безэкипировочному пауэрлифтингу начала проводить соревнования и по этой разновидности вида спорта, называя ее «классическим пауэрлифтингом».

Код дисциплины вида спорта «Пауэрлифтинг» (номер-код 0740001411Я).

Коды по весовым категориям в троеборье

Таблица 1

Весовая категория	Код
43	0740011811Д
47	0740021811Б
52	0740031811Б
53	0740041811Ю
57	0740051811Б
59	0740061811А
63	0740071811Б
66	0740081811А
69	074052811Б
74	0740101811А
76	0740531811Б
83	0740111811А
84	0740121811Б
84+	0740131811Б
93	0740141811А

105	0740151811A
120	0740161811A
120+	0740171811A

Коды по весовым категориям в троеборье классическом

Таблица 2

Весовая категория	Код
43	0740181811Д
47	0740191811Б
52	0740201811Б
53	0740211811Ю
57	0740221811Б
59	0740231811A
63	0740241811Б
66	0740251811A
69	0740531811Б
74	0740271811A
76	0740531811Б
83	0740281811A
84	0740291811Б
84+	0740301811Б
93	0740311811A
105	0740321811A
120	0740331811A
120+	0740341811A

Коды по весовым категориям в жиме

Таблица 3

Весовая категория	Код
43	0740351811Д
47	0740361811Б
52	0740371811Б
53	0740381811Ю
57	074391811Б
59	0740401811A
63	0740411811Б
66	0740421811A
69	0740541811Б
74	0740441811A
76	0740541811Б
83	0740451811A
84	0740461811Б
84+	0740471811Б
93	0740481811A
105	0740491811A
120	0740501811A
120+	0740511811A

Коды по весовым категориям в жиме классическом

Таблица 4

Весовая категория	Код
47	0740551811Ж
52	0740551811Ж
57	0740551811Б
59	0740551811А
63	0740551811Б
66	0740551811 А
69	0740551811Ж
74	0740551811А
76	0740551811Ж
83	0740551811А
84	
84+	0740551811Ж
93	0740551811А
105	0740551811М
120	0740551811М
120+	0740551811М

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- этап начальной подготовки – 2-3 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

2.1 Объем дополнительной образовательной спортивной программы и виды обучения

Таблица 5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям: к международным спортивным соревнованиям; к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; к другим всероссийским спортивным соревнованиям; официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия: Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке; восстановительные мероприятия; мероприятия для комплексного медицинского обследования; учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; просмотрные учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования: контрольные, отборочные, основные.

2.2 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен ниже.

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5

	подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.3 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен ниже.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей	В течение года

	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.4 Специфика организации учебно-тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни дисциплина)

Спортивная подготовка, как учебно-тренировочный процесс:

- направлена на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной

подготовке в соответствии с дополнительными образовательными программами спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (4 года), позволяющее определить этапы реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий;
- самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований

Спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) тренировка – педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Техническая подготовка – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка – процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП) подготовку.

Психическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Результатом реализации дополнительной образовательной спортивной подготовки Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по

виду спорта пауэрлифтинг.

На учебно-тренировочном этапе (спортивная специализация):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Спортивная работа по виду спорта «пауэрлифтинг» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (ЭНП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта на конкурсной основе и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 года. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе начальной подготовки один раз.

2) учебно-тренировочный этап (УТЭ). Группы формируются на конкурсной основе из здоровых обучающихся, проявивших способности к пауэрлифтингу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования,

предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе один раз.

3) этап совершенствование спортивного мастерства (ЭССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена и зависит от динамики прироста спортивных результатов или стабильности показателей. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и результатов. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

4) этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и (или) являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи МБУ СШОР «Юность» (далее – Учреждение):

- организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по пауэрлифтингу;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое и материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса;
- обеспечение участия спортсменов Учреждения в официальных спортивных мероприятиях;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- подготовка спортсменов высокого класса – мастеров спорта, мастеров спорта международного класса.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в подготовке спортсмена, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

Структура многолетней спортивной подготовки представлена ниже.

Таблица 8

Стадии	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Базовая подготовка	Начальная подготовка	ЭНП	До 2 лет	1-ый год	
				Свыше 1-ого года	
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	УТЭ	До 4 лет	Начальная	Специализация
				Углубленная	
	Совершенствование спортивного мастерства	ЭССМ	С учетом спортивных достижений	Совершенствование спортивного мастерства	

Уровни тренировочного процесса представлены ниже.

Таблица 9

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Учебно-тренировочное занятие	Для ЭНП – до 2 часов, УТЭ (СС) - до 3 часов.
	Учебно-тренировочный день занятий	При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 астрономических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (Подготовительный период) → (Соревновательный период) → (Переходный период).

Структура основного макроцикла представлена ниже.

Таблица 10

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

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших 11 по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

3. Нормативная часть

3.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица 11

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) (в соответствии с требованиями ФССП)	Максимальное количество обучающихся в группах в Учреждении
Этап начальной подготовки	2	10	10	12*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6	10*
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2	2

* Максимальное количество спортсменов в группах допускается при зачислении / переводе на этап спортивной подготовки при условии успешного выполнения спортсменами нормативов по общей и специальной физической подготовке.

3.2 Соотношение объёмов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица 12

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	35-55	30-50	25-35	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-40	30-45	35-50	40-55	45-60	45-65
Технико-тактическая подготовка (%)	5-7	5-7	10-13	10-13	10-15	10-15
Теоретическая подготовка (%)	15-17	13-15	10-15	10-15	10-12	10-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	2-5	5-7	5-10	5-10	5-10

3.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

Таблица 13

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

3.4 Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены ниже.

Таблица 14

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Кол-во тренировок в неделю	3	4	4	6	6	12
Общее кол-во часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	416

3.5 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 15

№	Вид учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
Учебно-тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
11	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
12	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
13	Учебно-тренировочные сборы по	18	18	14	-	

	подготовке к другим всероссийским соревнованиям					
14	Учебно-тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
Специальные учебно-тренировочные сборы						
21	Учебно-тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
22	Восстановительные учебно-тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
23	Учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
24	Учебно-тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
25	Просмотровые учебно-тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

3.6 Объём индивидуальной спортивной нагрузки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ. Для проведения занятий на этом этапе кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внутренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Учреждении, устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки троеборцев учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена. На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя:

- анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы;
- определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
- определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом);
- выбор оптимального варианта структуры учебно-тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
- определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы;
- определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ: индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле; нагрузка определяется в соответствии с

задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности микроциклов; при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатываются тренировочные программы.

3.7 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Под макроциклами тренировки (МакЦ) понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов может колебаться от нескольких месяцев до года (по некоторым данным – до 4 лет). Определение количества и сроков макроциклов является первым вопросом планирования годичной подготовки.

Периоды – временные интервалы МакЦ, позволяющие планомерно распределять во времени соотношение использования тренировочных средств различной направленности.

В подготовке выделяют три периода:

- общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
- соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Под мезоциклами тренировки (МзЦ) понимаются относительно целостные этапы учебно-тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения задач этапов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности спортсмена. Стандартная продолжительность мезоцикла 3-4 недели.

По преимущественной направленности выделяют 5 типов мезоциклов:

- восстановительный – восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;
- втягивающий – для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;
- фазовый (накопительный) – для выполнения основных объемов тренировочной работы;
- контрольно-подготовительный (или трансформирующий) – для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;

- соревновательный (реализационный) – для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

Микроциклы – серия тренировок, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является типовой трехдневный блок тренировок. Трехдневные блоки могут быть скомбинированы по 2, 3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7-, 10-, 14-дневные микроциклы.

Выделяют 5 типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- втягивающий – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- развивающий (нагрузочный) – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;
- ударный – предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;
- разгрузочный – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ;
- соревновательный – выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3-4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе;
- восстановительный – используется для психической и физической разгрузки после соревнований;
- контрольный – служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные тренировки заменяются на контрольные мероприятия.

В зависимости от преимущественной направленности учебно-тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки указанные микроциклы отличаются направленностью на развитие различных сторон подготовленности и двигательных качеств в соответствии с задачами мезоциклов, в которые они входят.

Годовой учебно-тренировочный план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь учебно-тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности спортсменов годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

Оперативное планирование осуществляется на основании годового учебно-тренировочного плана подготовки. Охватывает период, этап или мезоцикл тренировки. Составляется в виде плана-графика, рабочего плана, логической схемы или операционного описания с указанием целей и задач подготовки, содержания

учебно-тренировочного процесса, его направленности и системы контроля и восстановительных мероприятий. В процессе оперативного планирования обязательно раскрывается содержание микроциклов, указывается основная направленность и принципиальное содержание тренировок с учетом возможностей использования различных тренировочных средств, их направленность и объемы тренировочных нагрузок.

Текущее планирование осуществляется на основании оперативного плана. Его целью является подробное раскрытие способа решения задач тренировок.

Учебно-тренировочные занятия являются первичным блоком планирования тренировки, различаются в основном по величине нагрузки.

Занятия подразделяются:

- ударные – с максимально возможной нагрузкой, вызывающей существенное снижение работоспособности;
- развивающие – нагрузка около 80% ударного занятия;
- поддерживающие – нагрузка около 60% ударного занятия;
- втягивающие – нагрузка около 40% ударного занятия активизирующие – нагрузка около 20% ударного занятия.

По преимущественной направленности воздействия занятия и упражнения подразделяются на развивающие:

- общую выносливость (ОВ);
- специальную выносливость (СпВ);
- дистанционную выносливость (ДВ);
- силовую выносливость (СилВ);
- скоростную выносливость (СкВ);
- скоростно-силовые качества (ССК);
- максимальную быстроту (МБ);
- максимальную силу (МС).
-

4. Методическая часть

4.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

4.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий спортивных соревнований

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных

программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебно-тренировочной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом, либо тренером-преподавателем.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний обучающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных. Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-

тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего учебно-тренировочного занятия): организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя на дом. Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма. Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения

классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования.

Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности. Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и станова́я сила. В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения.

Главное внимание обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умению осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

4.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры;
- выполнять по согласованию с тренером-преподавателем указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру-преподавателю, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых

оборудования и спортивного инвентаря, заболеваний и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки.

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

•

4.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов осуществляется на основе определения параметров соревновательной деятельности, показателей технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годовых макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

В рамках программы обеспечивается разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого тщательно анализируется динамика нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годовых макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. От решения этой задачи зависит соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому. Планирование годичной тренировки на этапах и в группах совершенствования спортивного мастерства существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов. В целях

прогнозирования и планирования целевого спортивного результата темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших спортсменов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

4.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Целью врачебного контроля обучающихся пауэрлифтингу является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья атлетов для достижения высоких спортивных результатов. Врачебный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности и направлен на решение трех основных задач:

- 1) выявление противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом;
- 2) определение уровня физического состояния для назначения адекватной тренировочной программы;
- 3) контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год).

Врачебный контроль носит комплексный характер, дающий наиболее полную характеристику состояния обучающихся, допуск к занятиям спортом, определяющий наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки. Результаты комплексного обследования служат основой для планирования всей последующей работы со спортсменами.

Методика комплексного врачебного обследования, основываясь на общих принципах физиологии и клинической медицины, имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок. Начатое во врачебном кабинете изучение воздействия на организм физических упражнений продолжается в процессе врачебно-педагогического контроля.

Цель врачебно-педагогического контроля – медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов физической культуры для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия.

Задачи может определить врач, но чаще это должен делать тренер-преподаватель. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья обучающихся, правильности их распределения по группам и

т.д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности обучающихся, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру-преподавателю.

Задача врача – оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта (функциональную готовность), а также общую работоспособность организма.

Основные задачи врачебно-педагогических наблюдений:

- определение и оценка состояния здоровья и функциональных возможностей лиц, занимающихся пауэрлифтингом; назначения им оптимального двигательного режима, контроль его адекватности и эффективности;
- обоснование рационального режима занятий и тренировок для лиц разного уровня физической подготовки, пола, возраста и конституции;
- создание наиболее рациональных гигиенических условий для занятий силовым троеборьем и осуществление системы мер, направленных на устранение факторов, оказывающих неблагоприятное воздействие на атлетов на тренировках;
- проведение спортивного отбора (спортивная селекция); изучение заболеваемости и травматизма, связанных с нерациональными занятиями спортом; восстановление спортивной работоспособности и др.

Наибольшее значение данные врачебно-педагогического контроля имеют для совершенствования управления учебно-тренировочным процессом, а именно: оценка правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям обучающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов; оценка результатов тренировки за определенный этап (после учебно-тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

Для эффективного управления процессом подготовки спортсменов в пауэрлифтинге чрезвычайно важны регулярный контроль за состоянием спортсменов, их работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме. Для этого тренеру-преподавателю необходимо проводить три вида контроля: оперативный, текущий и этапный. Задача тренера-преподавателя – принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т.е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе

оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогических наблюдений:

а) непосредственно на учебно-тренировочном занятии – в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) до занятия и через 20–30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера-преподавателя интересует правильность построения занятия:

- варианты сочетания и последовательности применения тренировочных средств в одном занятии;

- доступность числа повторений упражнения и его интенсивности;

- рациональность установленных интервалов отдыха;

- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

Сравнивая показатели функционального состояния организма обучающегося до занятия и через 20-30 мин. после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена. К исследованиям дважды в день – утром и вечером – прибегают в том случае, если проводится по 2–3 учебно-тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т.е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни).

Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

а) ежедневно утром в условиях учебно-тренировочного сбора или перед занятиями;

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1–2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла. Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла,

следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов.

Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, т.к. в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать выводы о дальнейшем планировании учебно-тренировочного процесса.

Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2–3 месяца, используя учебно-тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5–2 ч после легкого завтрака.

Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку.

Методика оперативного контроля в пауэрлифтинге

Поскольку врачебно-педагогический контроль очень трудоемок и в какой-то степени мешает учебно-тренировочному процессу, используется методика оперативного контроля обучающихся пауэрлифтингом, которая занимает относительно мало времени, проста в использовании и может быть применена каждым практикующим тренером. Методика оперативного контроля была создана на основе проведенного факторного анализа структуры спортивной подготовленности спортсменов, который показал, что по значимости вклада в структуру спортивной подготовленности на первом месте – специальная силовая подготовленность, на втором месте – специальная функциональная работоспособность, на третьем месте – факторы психоэмоциональной составляющей спортивной подготовленности, на четвертом месте – мотивационная составляющая спортивной подготовленности, на пятом месте – фактор, характеризующий утомление пауэрлифтеров, определяющий работоспособность, эффективность и экономичность технических движений и т.д. пауэрлифтеров. Наиболее информативными тестами, которые могут быть использованы в оперативном контроле были определены: приседания, жим и тяга со штангой 75 % от максимального, становая тяга, прыжок в длину с места, динамометрия кисти, тесты Бюргера, РДО, САН, Спилбергера, Сопова, Ромберга. Поскольку отобранные тесты имеют разные шкалы измерений, в целях повышения информативности при интерпретации результатов тестирования были разработаны модельные характеристики для предложенных показателей спортивной подготовленности в баллах с учетом весовых категорий. В основу стандартизации норм спортивной подготовленности пауэрлифтеров массовых разрядов как критериев оперативного контроля легли оценочные пропорциональные шкалы, позволяющие на основе

унификации оценить как отдельные мобильные факторы спортивной подготовленности, так и целостное состояние спортсменов, что дает возможность вовремя, адресно и целенаправленно проводить корректирующие мероприятия, тем самым повышать эффективность учебно-тренировочного процесса. Полученные результаты тестов специальной подготовленности дополнялись данными педагогических наблюдений, диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы, субъективных представлений спортсменов, выполнения тестов с повторными нагрузками.

Программа срочного контроля за спортивной подготовленностью и процессом адаптации организма пауэрлифтеров к предлагаемым тренировочным нагрузкам разрабатывалась на принципах доступности и легкости использования, конкретности, возможности анализа и совершенствования, индивидуального подбора тестов с минимальными временными затратами, максимальной информативностью и сильной корреляционной зависимостью с факторами спортивной подготовленности. Тестирование не требовало от спортсменов значительных дополнительных затрат сил: тесты были по возможности нетрудоемкими, не отвлекали спортсменов от решения основных задач учебно-тренировочного занятия, органически вписывались в процесс тренировки. Информативность показателей оперативного контроля определялась при сопоставлении динамики результатов тестов с показателями нагрузки в учебно-тренировочных занятиях и микроциклах. Разработанная методика оперативного контроля учебно-тренировочного процесса пауэрлифтеров массовых разрядов имеет две взаимосвязанные, упорядоченные, взаимодействующие подсистемы: «контролирующие процедуры» и «коррекционные мероприятия». Подсистема «контролирующие процедуры» состоит из следующих компонентов: средств и методов педагогического, психологического и медико-биологического контроля, математической обработки результатов контроля, их анализа, интерпретации и архивирования. При определении комплекса тестов экспресс-контроля спортивной подготовленности пауэрлифтеров учитывался этап подготовки спортсменов (подготовительный, соревновательный, переходный); направленность, цель, задачи учебно-тренировочного занятия; индивидуальные особенности спортсменов. Подсистема «коррекционные мероприятия» включает психолого-педагогические методы и приемы срочного и пролонгированного регулирования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Экспресс-контроль осуществлялся обязательно перед учебно-тренировочным занятием для оценки состояния спортивной подготовленности пауэрлифтеров к выполнению предстоящих задач, во время занятия после выполнения тренировочных заданий для оценки состояния мобильных компонентов состояния спортивной подготовленности и в конце занятия для оценки состояния утомления. Получаемая информация всех этапов контроля свидетельствовала о фоновом состоянии спортивной подготовленности пауэрлифтеров и служила для определения приемов коррекционных мероприятий, направленных на оптимизацию функционального и психического состояний.

Текущий медицинский контроль (ТМН) за спортсменами осуществляется постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи. При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы. При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают:

- уровень функционального состояния и общей работоспособности;
- уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок;
- заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее – ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач. Основная цель ЭО – оценка при допуске к занятиям физической культурой и

спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности. В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла. В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки. Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера-преподавателя определяет порядок и уровень обследования, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена. К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система;
- центральная нервная система;
- нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система;
- эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат;
- сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом. При выявлении патологии спортсменов получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее – ВПН) ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена. В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки. Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем. ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

- 1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

- 2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

- 3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

- 4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

- 5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок.

Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья). На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки. Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена. На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование спортсменов (УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;

- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;

- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;

- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья. По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы ЭНП проводится на основании заключения о состоянии здоровья. УМО обучающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО обучающихся в группах УТЭ (СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности учебно-тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. УМО обучающихся в группах ЭССМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

4.6 Теория и методика физической культуры и спорта

Тема № 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы

высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

Тема № 2. История развития пауэрлифтинга. Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжёлой атлетики как вида спорта и ее влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние Российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Тема № 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, 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. 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 пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Тема № 4. Гигиенические знания, умения и навыки. Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха,

питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Тема № 5. Основы спортивного питания. Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания учебно-тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

Тема № 6. Здоровый образ жизни. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. 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. Показания и противопоказания к массажу. 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 пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши и т.д. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Тема № 7. Основы спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. 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 анатомических и антропометрических данных на технику 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 кинематических и суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра жести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимобусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз 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 технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, 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. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Тема № 8. Общероссийские и международные антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Тема № 9. Требования техники безопасности при занятиях. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж: приемы и

техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Тема № 10. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние учебно-тренировочного процесса на организм обучающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

4.7 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические.

Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления учебно-тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех групп

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства.

Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для всех учебных групп

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

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

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

Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Для групп начальной подготовки

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряжении-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для учебно-тренировочного этапа

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

Для этапа совершенствования спортивного мастерства

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы 25 организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Для этапа высшего спортивного мастерства

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие

об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 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).

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-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа 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 27 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.

ТРЕНИРОВКА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ (НА КАНИКУЛАХ)

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На ТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, обучающиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в учебно-тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В летний период не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подьёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ ПЕРВОЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям.

ПРИСЕДАНИЕ (правила и порядок выполнения).

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается

движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр)самого грифа.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2,3,4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДНЯТЫЙ В ПРИСЕДАНИИ ВЕС НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ:

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами и в начале, и в конце упражнения.

4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.

6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЖИМА ЛЁЖА НА СКАМЬЕ

Жим лёжа – одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном

периоде используют жим лёжа. Жим лёжа – второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно, чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удаётся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом победы в троеборье. Рассматривать технику выполнения второго соревновательного упражнения жима лёжа на скамье, начнем (так же, как и в приседании) с технических правил.

ЖИМ ЛЁЖА НА СКАМЬЕ (правила и порядок выполнения)

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займёт правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. При этом в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («старт»).

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять «правило одной секунды», т.е. держать штангу на груди на счет «один». Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.

9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом.

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДНЯТЫЙ В ЖИМЕ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ ВЕС НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).

3. Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.

5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ

СТАНОВАЯ ТЯГА – самое травмоопасное упражнение, причем поражается очень важный орган – позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнёров или ассистентов на помосте. Более того, это упражнение - последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды

или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом. Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее значение имеет способность настроиться. От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции - до 25 кг, что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 +45% от суммы троеборья.

ТЯГА (правила и порядок выполнения).

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в беспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля – очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо». Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ – это разносторонний хват, или «разнохват», при 42 котором ладони обращены в разные стороны - одна ложиться на гриф спереди, другая - сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони. Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.

ТЕХНИКА «СУМО»

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличатся тем, что хват руками уже постановки ног (на ширине плеч). Исходное положение максимально

широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 - 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); спина прямая или небольшой прогиб в поясничном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги. Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный съем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ ИДЕАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ: сумной стиль при более узкой стойке; угол между ступнями 100/130, большой наклон корпуса вперед, спина прямая или с незначительным прогибом назад в поясничном отделе, слегка опущенные плечи накрывают гриф штанги. При этом незначительно увеличивается расстояние, на спине более активно работают мышцы передней и задней поверхности бедра, что значительно облегчает съем.

НЕДОПУСТИМЫЕ ОШИБКИ: Округленные спины повышают вероятность травмирования, а также застревания штанги в мертвых точках. Центровка штанги должна приходиться на середины стопы. Отматывание грифа на себя. Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

КЛАССИЧЕСКИЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками, в отличие от сумного стиля, шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах). Применяется при относительно слабых медиальных мышцах бедра или недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины. Эта техника рекомендуется тем спортсменам, у которых недостаточно развиты мышцы, но и короткие руки. Динамическую работу в начале приходится выполнять только разгибателями ног, которые включаются постепенно, не резко, но в полную силу. Для создания максимального усилия в момент отрыва штанги от помоста вместе с разгибателями ног переводится на преодолевающий режим работы разгибатели туловища. Плечи и голова движутся дугообразно вверх - вперед, и наклон туловища по сравнению с первоначальным положением заметно увеличивается. Таз поднимается с большей вертикальной скоростью, чем плечи. Штанга перемещается вертикально вверх. В заключительной части тяги плечи разводятся назад.

ПРЕИМУЩЕСТВО: наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног.

НЕДОСТАТКИ: Штанга проходит наибольшее расстояние. В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

ПРОБЛЕМЫ В ТЯГЕ: «тяга» - наиболее статичное движение в пауэрлифтинге и для осуществления мощного съема необходимо преодолевать инерцию снаряда. Это можно сделать следующим образом:

1. Дернуть штангу на съеме. Применение этого способа возможно при сильной спине и идеальной технике (спина прямая или с небольшим прогибом назад в поясничном отделе).

2. Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию спортсмену некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным. Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).

3. Комбинация приемов 1 и 2. При этом, прежде чем сорвать штангу, делается несколько глубоких проседаний с дерганием штанги при подъеме.

4. Перед съемом ноги сначала полностью выпрямляются в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, за счет сгибания ног в тазобедренных суставах.

ПРЕИМУЩЕСТВО: заключаются в том, что ноги спортсмена не утомляются, стоя согнутыми в стартовом положении, пока носам готовится выполнить движение и настраивается, и движение осуществляется как бы «в отдачу», т.е. сразу вслед за сгибанием ног начинается их разгибание (съем); кроме того, в таком стартовом положении легче осуществить глубокий вдох.

НЕДОСТАТКИ: является то, что сложнее осуществить контроль спины.

5. «Тяга с разбега»: настрой на подъем снаряда осуществляется перед подходом; спортсмен подбегает или быстро подходит к снаряду, хватает гриф и сразу же начинает тянуть. Применяя этот прием, внимание спортсмена не фиксируется на захвате грифа, поэтому при выполнении тяг могут, возникнуть следующие осложнения:

- выскользывание штанги из рук происходит при недостаточно прочном захвате, слабых кистях или коротких пальцах спортсмена;
- «перекос» штанги при смещении захвата, в какую-либо сторону (может случиться, что из-за этого штанга вообще не будет снята).

6. Напрячь на съеме мышцы брюшного пресса: это делает более эффективным процесс наступивания и облегчит съем.

7. Одновременно с выпрямлением ног во время съема попытаться согнуть руки в локтевых суставах. Из-за большой величины веса снаряда руки не согнуться, но затраченное на это усилие частично разгрузит штангу для ног. Этот прием является разновидностью приема 1, но при выполнении приема 1, «дерганье» штанги осуществляется в плечевых, а не локтевых суставах.

8. Можно объединить приемы 1 и 7, то есть одновременно сгибать руки в локтевых суставах, приподнять и отвести плечи назад, но выполнение этого приема сложно по координации, так как при этом необходимо одновременно

концентрироваться на выпрямлении ног, контроле спины и действиях рук в локтевых и плечевых суставах.

При работе над съемом можно использовать любые из перечисленных приемов или различные их комбинации (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов), а также следующие вспомогательные предложения:

1. Тяга до колен с весом 90/110% max, на 3/5 раз 3-4 подхода
2. Тяга в изометрическом режиме
3. Тяга с подставки
4. Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня Пола
5. Тяга с вися с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 10 см. относительно уровня пола (двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу спортсмену, спортсмен делает глубокий вдох и опускает штангу на пол).

Теория и методика физической культуры и спорта

4.8 Рекомендации по организации психологической подготовки

Виды регуляции: гетерорегуляция – вмешательство извне и саморегуляция.

Основное назначение - щадящий режим нагрузок.

Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия;
- специальные пленэрные аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации – снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования. Основное средство – саморегуляция – воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение;
- воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение;

- воздействие, основанное на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г.

Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека;

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка – вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка – тренировка;

- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов – регуляция.

Механизм воздействия – за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия – быстрый переход – от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах – к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

Релаксация – состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс – это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация – это состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Самый надёжный для спортсменов – метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц.

Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений.

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

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

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

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными

специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним представлен ниже.

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки и Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие со спортсменами «За честный и здоровый спорт»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить начинающих спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (ответственный называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ .
	Антидопинговая викторина «Честный спорт»	1-2 раза в квартал	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за Антидопинговое обеспечение в регионе

	процессе формирования антидопинговой культуры»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования.
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

4.10 Планы инструкторской и судейской практики

Планы инструкторской и судейской практики представлены ниже.

Таблица 17

Задачи	Виды практических заданий	Срок реализации
Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

4.11 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлены ниже.

Таблица 18

Средства и мероприятия	Срок реализации
Рациональное питание, сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям	В течение всего периода реализации Программы
Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	
Наблюдаться в физ. диспансере	

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные мероприятия подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление перенапряжений.

Для восстановления спортсмена используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учётом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

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. Для спортсменов тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих учебно-тренировочных занятий.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

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

Организация питания. 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).

Использование естественных факторов природы.

К ним относятся: солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах и т.д.

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, проведение занятий на лоне природы. 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 учебно-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.

Медико-биологические средства восстановления

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, баровоздействие, локальное отрицательное давление (ЛОК), бани (сауны), оксигенотерапия и др.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж и т.д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный и точечный

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

5. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах

- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных

спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

5.1 Конкретизация подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 19

Физические способности и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

5.2 Требования к результатам реализации дополнительной образовательной программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

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

Таблица 20

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

	скрещены, ладони на плечах		7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

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

Таблица 21

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления

и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг» представлены ниже.

Таблица 22

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

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

Таблица 23

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

5.3 Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной, физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам организации медико-биологического исследования

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки технического мастерства спортсменов на этапе начальной подготовки.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) Прыжок в длину с места;
- 2) Поднимание туловища за 20 с;
- 3) Челночный бег 3x10 метров;
- 4) Наклон вперед стоя на скамье.
- 5) Удержание в висе на согнутых руках;
- 6) Прыжок в высоту с места.
- 7) Запрыгивание на гимнастическую скамью за 20 с;
- 8) Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно;
- 9) 6 – рывков штанги с 30% весом от собственного веса тела;
- 10) 10 – подъемов штанги на грудь с 30% весом от собственного веса тела;
- 11) 15 – толчков штанги от груди с 30% весом от собственного веса тела.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учреждении.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки и технического мастерства спортсменов на учебно-тренировочном этапе.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) Прыжок в длину с места;
- 2) Поднимание ног к перекладине в висе;
- 3) Челночный бег 3x10 метров;
- 4) Наклон вперед стоя на скамье.
- 5) Прыжок в высоту с места.
- 6) Отжимание в упоре лёжа от пола за 20 с;
- 7) Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно;
- 8) 6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела;
- 9) 10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела;
- 10) 15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в Учреждении.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам организации медико-биологического обследования.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки, технического мастерства спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) Прыжок в длину с места;
- 2) Подъем ног к перекладине в висе;
- 3) Челночный бег 3x10 м;
- 4) Наклон вперед стоя на скамье;
- 5) Прыжок в высоту с места;
- 6) отжимание в упоре лёжа от пола за 20 с;
- 7) Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно;
- 8) 6 – рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела;
- 9) 10 – подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела;
- 10) 15 – толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый аттестационный измерительный материал (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения учебно-тренировочного процесса. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержденным приказом Министерством здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

6. Рабочая программа

6.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки).

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Примерный годовой план распределения учебных часов для обучения групп начальной подготовки до одного года обучения представлен ниже.

Таблица 24

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ОФП	8	12	15	17	14	13	13	15	16	18	16	15	172
СФП	3	7	8	6	6	6	6	6	7	8	8	7	78
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	47
Тактическая, подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	1	1	1				1	1	1				6
Инструкторская и Судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	1					2	2	2				2	9
ИТОГО	16	23	27	27	24	25	26	28	29	31	28	28	312

Примерный годовой план распределения учебных часов для обучения групп начальной подготовки свыше двух лет обучения представлен ниже.

Таблица 25

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ОФП	14	15	19	19	18	16	16	16	19	19	19	18	208
СФП	6	8	12	13	13	7	7	8	13	14	14	10	125
Участие в спортивных соревнованиях													-
Техническая подготовка	3	4	6	8	7	3	3	3	5	7	8	5	62

Тактическая, подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	1	2	1	1				1	1	1			8
Инструкторская и Судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль				1	1	3	3	3				2	13
ИТОГО	24	29	38	42	39	29	29	31	38	41	41	35	416

Примерный годовой план распределения учебных часов для обучения групп учебно-тренировочного этапа до трёх лет обучения представлен ниже.

Таблица 26

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ОФП	20	22	22	22	21	20	20	20	22	22	22	22	255
СФП	20	23	28	27	26	20	20	20	26	28	27	26	291
Участие в спортивных соревнованиях	1	2	5	5	4	1	1	1	3	4	5	4	36
Техническая подготовка	4	4	7	9	8	4	4	4	4	7	9	9	73
Тактическая, подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	5	4	3	2	2	2	4	5	3	2	2	2	36
Инструкторская и Судейская практика	1	1	2	2	1				2	2	2	2	15
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	3	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	22
ИТОГО	54	59	68	68	63	50	52	53	61	66	68	66	728

Примерный годовой план распределения учебных часов для обучения групп учебно-тренировочного этапа свыше трёх лет обучения представлен ниже.

Таблица 27

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ОФП	16	17	15	15	15	17	16	16	15	15	15	15	187
СФП	28	28	40	42	27	28	28	27	40	45	45	43	421

Участие в спортивных соревнованиях	4	5	10	10	10	5	5	5	10	10	10	10	94
Техническая подготовка	5	5	12	13	13	5	4	5	12	13	13	13	113
Тактическая, подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	6	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	47
Инструкторская и Судейская практика		2	5	5	5				5	5	5	5	37
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
ИТОГО	62	66	89	91	76	61	60	61	90	94	94	92	936

Примерный годовой план распределения учебных часов для обучения групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлен ниже.

Таблица 28

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ОФП	19	19	17	17	17	19	19	17	17	17	17	17	212
СФП	46	46	47	48	47	46	46	46	46	47	48	48	561
Участие в спортивных соревнованиях	9	12	15	17	15	10	10	10	15	16	17	16	162
Техническая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	11	11	10	10	10	125
Тактическая, подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	63
Инструкторская и Судейская практика	1	6	7	8	8				8	8	8	8	62
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	7	4	4	4	5	6	7	7	4	4	4	7	63
ИТОГО	99	104	106	109	107	96	97	97	106	107	109	111	1248

Примерный годовой план распределения учебных часов для обучения групп этапа высшего спортивного мастерства представлен ниже.

Таблица 29

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ОФП	17	17	17	16	17	17	17	17	17	16	16	16	200
СФП	66	67	67	68	66	66	66	66	67	67	67	66	799
Участие в спортивных соревнованиях	14	18	20	21	20	14	14	14	20	21	20	20	216
Техническая подготовка	15	14	13	13	13	15	15	15	14	13	13	13	166
Тактическая, подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	9	6	6	6	6	9	8	7	8	6	6	6	83
Инструкторская и Судейская практика		10	11	10	10				11	11	10	10	83
Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль	11	8	8	8	8	13	14	13	8	8	8	10	117
ИТОГО	132	140	142	142	140	134	134	132	145	142	140	141	1664

6.2 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен ниже.

Таблица 30

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	\approx 120/180		

Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских

				бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	деятельности, самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

	деятельности, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое,	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического

нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
--	--	--	---

7. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено ниже.

Таблица 31

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнетизма	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1

25	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Таблица 32

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

Обеспечение спортивной экипировкой представлено ниже.

Таблица 33

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной

подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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

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

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг». Приказ Министерства спорта РФ от 21.11.2022 № 1029.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
5. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.
6. Бычков А.Н. «Программа для детско-юношеских спортивных школ». г. Красноярск, 1999.
7. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996.
8. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы». № 1. 2000.
9. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе». 2017.
10. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России». № 12. 1995.
11. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация. 2002.
12. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг «Теория и практика тело строительства», 1994г, №1.
13. Ричи Смит. «Прорыв» в жиме лежа». IRONMAN. № 5. 2001.
14. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы». Июнь 1999.
15. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп». № 2-3. 1999.

Перечень интернет-ресурсов

- 1) Консультант Плюс [www.consultant.ru]:
 - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Федерального закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденный приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 962;
 - Приказ Министерства здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
- 2) Министерство спорта РФ [<http://www.minsport.gov.ru/sport/>]:
 - Всероссийский реестр видов спорта [<http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/>]
 - Единая всероссийская спортивная классификация [<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyy>]

