

**Муниципальное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение
«Спортивная школа»**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБФСУ «СШ»

С.Б.Прилепский

«06» февраля 2018 г.

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом
Министерства спорта РФ № 1121 от 07.12.2015 г.

Срок реализации Программы: не ограничен

Составители программы:

Черков Анатолий Иванович-заместитель директора по спортивной работе
МБФСУ «СШ», почетный работник средне-специального образования.

Горощенко Нина Геннадиевна инструктор-методист МБФСУ «СШ».

Смоляков Виктор Дмитриевич-тренер по пауэрлифтингу МБФСУ «СШ».

Гончаров Тимофей Анатольевич - тренер по пауэрлифтингу МБФСУ «СШ».

г. Мариинск, 2018 год

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Разделы	стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Общие положения	4
1.2.	Характеристика вида спорта	5
1.3.	Специфика организации тренировочного процесса	8
1.4.	Структура системы спортивной подготовки.	8
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	11
2.1.	Задачи, 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	11
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг	13
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	13
2.4.	Режимы тренировочной работы	16
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	17
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	18
2.7.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	20
2.8.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки;	22
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	23
2.10.	Планирование тренировочного процесса, структура годичного цикла подготовки.	24
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	27
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	29
3.3.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	29
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	30
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	32
3.6.	Программный материал для практических занятий	37
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	43
3.8.	Планы применения восстановительных средств	45
3.9.	План антидопинговых мероприятий	48

3.10	Инструкторская и судейская практика	48
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	49
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	49
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки	50
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки,	51
4.4.	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки	52
4.5.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.	54
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	57
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	58
5.1.	Список библиографических источников	58
5.2.	Перечень аудиовизуальных материалов	59
5.3.	Перечень Интернет-ресурсов	59
6.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	59
	Приложение 1. Годовой план-график распределения тренировочных часов. Этап высшего спортивного мастерства	60
	Приложение 1. Годовой план-график распределения тренировочных часов. Этап совершенствования спортивного мастерства	61
	Приложение 1. Годовой план-график распределения тренировочных часов. Тренировочный этап 3, 4 года обучения	62
	Приложение 1. Годовой план-график распределения тренировочных часов. Тренировочный этап 1, 2 года обучения	63
	Приложение 1. Годовой план-график распределения тренировочных часов. Этап начальной подготовки 2 года обучения	64
	Приложение 1. Годовой план-график распределения тренировочных часов. Этап начальной подготовки 1 года обучения	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения.

Программа спортивной подготовки - документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) Муниципального бюджетного физкультурно-спортивного учреждения «Спортивная школа», далее (Учреждение)-по виду спорта пауэрлифтинг.

Программа спортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения пауэрлифтингу и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки пауэрлифтеров, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

В данной программе спортивной подготовки прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

Программа предназначена для тренеров «школа», и является основным документом тренировочной деятельности, включает нормативный и методический материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы по проведению тренировочных занятий, систему контроля.

В программе спортивной подготовки учитывается преемственность образовательных программ: образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по пауэрлифтингу и дополнительной предпрофессиональной программы по скоростно-силовым видам спорта.

В настоящей программе спортивной подготовки используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Группы (или этап) начальной подготовки (далее- НП) – возрастная категория от 10 лет.

Тренировочные группы (или этап) (спортивной специализации) (далее – Т(СС)) - возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12 лет), занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы (или этап) совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) - возрастная категория (от 14 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Группы (или этап) высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ) - возрастная категория (от 16 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

Подготовленность - состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

Спортивные мероприятия - физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные мероприятия, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

Официальные соревнования (мероприятия) - соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в

области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

Спортивный резерв - юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

Правила соревнований по пауэрлифтингу - официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

Положение о соревнованиях по пауэрлифтингу - основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

Спортивные разряды и звания по пауэрлифтингу - присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

Зачетная классификационная книжка спортсмена - документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

Спортивная дисциплина — вид отдельных соревнований, упражнение или комплекс упражнений определённого вида спорта (в отдельных случаях разных видов спорта). Перечень дисциплин в том или ином виде спорта утверждается соответствующими спортивными федерациями.

1.2. Характеристика вида спорта.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») – не олимпийский силовой вид спорта, относится к группе скоростно-силовых видов. В основе лежит подъем максимального веса в сумме трех соревновательных упражнений.

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. Все три составляющие пауэрлифтинга являются состязательными - общий результат состоит из суммарного веса, поднятого спортсменом во всех трех упражнениях.

Приседания со штангой на спине: исходное положение - гриф находится на трапециевидных мышцах спины, ноги на ширине плеч, вес штанги равномерно распределен на обе конечности. спортсмен делает глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опускается вниз. При этом колени сгибаются, а ягодицы «уходят» вниз и назад. Как только бедра становятся параллельны полу, спортсмену необходимо напрячь мышцы и вернуться в исходное положение;

Жим штанги лежа: исходное положение - штанга удерживается на вытянутых над грудью руках. Затем штанга опускается на грудь, выжимается из этого положения на вытянутые руки. После выполнения упражнения штанга возвращается на упоры;

Тяга штанги: исходное положение - торс наклонен вперед, немного согнут в пояснице. Гриф штанги находится перед голеньями. Спортсмен делает вдох, задерживает дыхание и подтягивает штангу к животу. При этом локти двигаются вверх и строго назад. Необходимо стремиться поднять локти как можно выше. Подтянув снаряд к поясу, спортсмен делает выдох и плавно опускает его на пол.

Данные упражнения являются *базовыми* и рекомендуются начинающим спортсменам для развития силы и набора мышечной массы.

Деление спортсменов на соревнованиях происходит по весовым категориям. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. При одинаковых показателях в сумме троеборья, победителем признают более легкого спортсмена.

Пауэрлифтинг, как вид спорта, не включен в состав Олимпийских игр, однако он является частью Мировых игр, проходящих под началом Международного олимпийского комитета. В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой, развитие моральных и волевых качеств.

Физиологические и биомеханические особенности упражнений обуславливают психологию поведения спортсмена, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический, преодолевающий режим работы мышц, в медленном, равномерном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорений, с постоянной скоростью. Соревновательный режим выполнения упражнений со штангой в пауэрлифтинге является собственно силовым видом спорта, где силовой компонент проявляется в относительно чистом виде, в то время как в тяжелой атлетике преобладает сложно-координационный, скоростно-силовой режим выполнения соревновательных упражнений

Перечень дисциплин данного вида спорта.

Таблица 1

Дисциплины вида спорта – пауэрлифтинг (Всероссийский реестр вида спорта:

номер-код вида спорта – 074-000-1-4-1-1-Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
троеборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
троеборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А

троеборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 43 кг	074	035	1	8	1	1	Д
жим - весовая категория 47 кг	074	036	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 52 кг	074	037	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 53 кг	074	038	1	8	1	1	Ю
жим - весовая категория 57 кг	074	039	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 59 кг	074	040	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 63 кг	074	041	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 66 кг	074	042	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 72 кг	074	043	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 74 кг	074	044	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 83 кг	074	045	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 84 кг	074	046	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 84+ кг	074	047	1	8	1	1	Б

жим - весовая категория 93 кг	074	048	1	8	1	1	A
жим - весовая категория 105 кг	074	049	1	8	1	1	A
жим - весовая категория 120 кг	074	050	1	8	1	1	A
жим - весовая категория 120+ кг	074	051	1	8	1	1	A

1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, в том числе:

- соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который направлен 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 государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; 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.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

1.4. Структура системы спортивной подготовки.

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

Тренировкой называется 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.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

2) **Виды спортивной подготовки:**

Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов (пауэрлифтеров), а именно:

- Теоретическую,
- Техническую,
- Тактическую,
- Общефизическую,
- Специально-физическую,
- Психологическую,
- Соревновательную.

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 (основам техники), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактическая подготовка - процесс овладения спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки, с целью достижения спортсменом определенного спортивного результата в соревнованиях по виду спорта.

Физическая подготовка подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Общей физической подготовкой (ОФП) называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Специальной физической подготовкой (СФП) называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психологическая подготовка называется 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.

Соревновательная подготовка – серия контрольных (подготовительных, подводящих) неофициальных и официальных соревнований, способствующих комплексной подготовке и участию в главных соревнованиях года при многолетнем (многоэтапном) тренировочном процессе.

При осуществлении многолетнего процесса спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы и периоды спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Структура многолетней спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки			
Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год
			Свыше 1-го года
Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 4 лет	Начальная
			Углубленная
Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений	Совершенствования спортивного мастерства
Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом:

(Подготовительный период)(Предсоревновательный период)(Переходный период).

У пауэрлифтеров нет соревновательных этапов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным этапом.

Уровни тренировочного процесса.

Таблица 3

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 ч, Т - до 3 ч, ССМ - до 4 ч, ВСМ – 4ч
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических 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.

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Предсоревновательный (соревновательный)	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи, 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.

Многолетняя подготовка спортсменов осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах и требований по спортивной подготовке складывается режим тренировочной работы.

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 установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (Таблица 5).

1) Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап. (Таблица 21)

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются:

- 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;

2) Тренировочный этап (спортивной специализации)

На тренировочный этап зачисляются юные пауэрлифтеры после этапа начальной подготовки, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап и спортивно-технические требования (юношеский спортивный разряд по пауэрлифтингу), а также спортсмены из других видов спорта, имеющие юношеский спортивный разряд по виду спорта и выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке по пауэрлифтингу для зачисления на тренировочный этап подготовки. (Таблица 21).

Задачи тренировочного этапа:

- 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;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;

3) Этап совершенствования спортивного мастерства

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд КМС (кандидат в мастера спорта) по пауэрлифтингу, и нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления на этап. (Таблица 21).

Задачи 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.

4) Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства принимаются спортсмены выполнившие норматив МС (мастера спорта) или МСМК (мастер спорта международного класса) по пауэрлифтингу и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап (Таблица 21). Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Задачи на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Кемеровской области, Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6	6-10

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4	4 – 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2	2 – 4

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

Таблица 6

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности носит индивидуальный характер, варьируется исходя из

различной значимости результатов выступлений на соревнованиях, их ранга, значимости и месту в годичном тренировочном процессе, а также в зависимости от уровня квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Индивидуальный подход к объемам соревновательной деятельности позволяет оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорить психоэмоциональное восстановление после соревнований.

В таблице № 7 указаны планируемые (средние) показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.

Различают:

-контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

-основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки главный старт тренировочного сезона

**Планируемые показатели соревновательной деятельности
по виду спорта пауэрлифтинг**

Таблица 7

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

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, а также для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в Таблице № 8.

Особенности организации и проведения тренировочных сборов

Таблица 8

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды РФ и субъектов РФ						
1.1.	Включенных в список спортивных сборных команд РФ	-	-	200	250	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд РФ
1.2.	Включенных в список спортивных сборных команд субъекта РФ	-	60	90	120	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ - мужчины, женщины: а) основной состав: пауэрлифтинг - 2 состава; б) резервный состав: пауэрлифтинг - 1 состав; - юниоры, юниорки; юноши, девушки: а) основной состав: пауэрлифтинг- 2 состава; б) резервный состав: пауэрлифтинг - 1 состав
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
2.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	
2.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
2.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
2.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
3. Специальные тренировочные сборы						
3.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы

3.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Участники спортивных соревнований
3.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год	-	-	Не менее 60% от состава группы
3.5.	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней	-	В соответствии с локальными нормативными актами образовательной организации
3.6.	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более двух раз в год		В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

2.4. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы состоит из этапов спортивной подготовки, наполняемости групп на различных этапах и требований по спортивной подготовке.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Тренировочный процесс строится в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Максимальный годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Годовой тренировочный план с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели на каждый этап спортивной подготовки, принимается тренерским советом учреждения и утверждается директором.

Недельный режим тренировочной работы устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Нормативы максимального и минимального объема тренировочной нагрузки представлены в Таблицах № 11,12.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовке – 2 часов
- на тренировочном этапе – 3 часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются годовым календарным графиком учреждения с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

2) Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта пауэрлифтинг:

Таблица 9

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	с 10 лет	с 12 лет	с 14 лет	с 16 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

3) Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

В основе любой двигательной деятельности лежит сложная совокупность (взаимосвязь) проявлений психических и физических качеств.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психофизические и психологические качества спортсмена:

- **уверенность в своих действиях**, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- **развитая способность к проявлению волевых качеств**;
- **устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям** тренировочной и соревновательной деятельности;
- **степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий** различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- **способность к психической регуляции движений**, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.
- способность нервно-двигательной мобилизации спортсмена непосредственно перед попыткой.

Специальные способности в спорте основываются на концентрации внимания и психических качествах, связанных с высокой стабильностью нервных процессов, что обеспечивает мобилизационную готовность перед стартом.

Эта способность проявляется в интенсивном и устойчивом внимании, умении вызывать яркие двигательные представления, «провоцировать» эмоциональное возбуждение, концентрировать мысли на предстоящих действиях, управлять волевыми проявлениями

Важно отметить, что редко встречаются «идеальные» спортсмены с высокоразвитыми качествами, в любой психической сфере. Практически даже выдающиеся спортсмены имеют хотя бы незначительные недостатки, которые, правда, компенсируются. ***Успешность деятельности*** спортсменов высокого уровня определяется не столько уровнем развития психофизических качеств, сколько ***способностью рационального использования имеющегося потенциала и способностью к компенсации некоторых недостатков.***

Таким образом, главным психофизическим требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку является достаточный уровень развития вышеперечисленных психофизических качеств, их сбалансированность и компенсированность.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, а при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Наращение объема и интенсивности тренировочной нагрузки в многолетней динамике сопровождается не только увеличением количества упражнений и их сложностью, но и ростом суммарного количества упражнений (с учетом всех тренировок за год) и роста количества тренировок по годам.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Тренер использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их

функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций и повышения результативности. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблицах № 10, 11 представлены нормативы максимального объема и минимального объема тренировочной нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 10

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства весь период	Этап высшего спортивного мастерства весь период
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6	12
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312	416

Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Нормативы минимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 11

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства весь период	Этап высшего спортивного мастерства весь период
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	21	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	5-6	6	6-8
Общее количество часов в год	312	416	624	780	1092	1248
Общее кол-во тренировок в год	156	208	208	260-312	312	312- 416

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 200 кг)	штук	1
2.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг	пар	10
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	пар	2
4.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
5.	Магнетница	штук	1
6.	Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	пар	3
7.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
8.	Секундомер	штук	2
9.	Скамейка гимнастическая	штук	1
10.	Скамья для жима лежа	штук	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	1
12.	Стойка под гантели	штук	2
13.	Стойка под диски и грифы	штук	4
14.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
15.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
16.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 13

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Бинты для пауэрлифтинга на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
3.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Комбинезон для тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
6.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

7.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
10.	Обувь для тяги становой	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	5
12.	Рубашка для жима лежа	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
13.	Рубашка для приседания и тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
14.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
15.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивный разряд и спортивное звание спортсмена;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 15, 16.

Количественный состав группы

Таблица 14

Этап спортивной подготовки		Количество человек в группе		
Название	Период	Min	Оптимальное	Max
ВСМ	Весь период	2	2-3	8
ССМ		4	4-8	10
Т(СС)	Углубленной специализации	6	8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14
НП	Весь период	10	12-16	25

Качественный состав группы

Таблица 15

Этап	Год обучения	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на начало учебного года	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	1-й год	ОФП	Выполнение ОФП
	2-й год	ОФП	2-3 юношеский разряд
Этап тренировочный	1-й год	2-3 юношеский разряд	1-2 юношеский разряд
	2-й год	1-2 юношеский разряд	2 юн. - 3 спортивный р-д
	3-й год	2 юн. - 3 спортивный р-д	3-2 спортивный разряд
	4-й год	3-2 спортивный разряд	2-1 спортивный разряд-выполнение КМС
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	выполнение КМС подтверждение КМС	подтверждение КМС выполнение МС
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	выполнение МС 1-6 места на первенстве страны подтверждение МС	подтверждение МС 1-6 места на первенстве страны выполнение МСМК

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в

каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена (группы).

2.10. Планирование тренировочного процесса, структура годичного цикла подготовки.

Планирование тренировочных занятий и распределение теоретического материала проводится на основании годового тренировочного плана и плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение инструкторской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

Участие в соревнованиях планируется в соответствии с годовым календарным планом спортивных и тренировочных мероприятий.

При планировании тренировочного процесса по пауэрлифтингу в учреждении разрабатываются следующие документы:

- годовой тренировочный план на 52 недели;
- годовой календарный план спортивных и тренировочных мероприятий;
- план комплектования групп на тренировочный год;
- расписание занятий;
- годовой план-график по этапам подготовки;
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ, ВСМ).

Под расписанием тренировочных и теоретических занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя учреждения на календарный год, спортивный сезон после обсуждения с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 8).

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Годичный цикл тренировочных занятий подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды.

Планирование годичного цикла тренировки определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

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

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

Периодизацию тренировочного процесса с учетом закономерностей адаптации следует понимать как периодическую сменяемость состава средств, методов и величины нагрузки (оптимальной по объему и интенсивности), которая направлена на развитие спортивной формы в рамках цикла подготовки.

Практика подготовки высококвалифицированных пауэрлифтеров показала, что более успешно прогрессируют те спортсмены, которые на тренировках применяют оптимальные дозы соревновательных упражнений (нагрузка в классических упражнениях и подъемы субмаксимальных и максимальных весов штанги) на всем протяжении цикла подготовки и регулярно участвуют в соревнованиях (в оптимальном количестве) с полной отдачей сил.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

В структуру годичного цикла входят:

- Подготовительный период.

Подготовительный период. Этим периодом начинается каждый новый годичный цикл тренировки. Основные задачи тренировки в подготовительном периоде:

1. Рост спортивного мастерства по всем разделам подготовки; достижение к концу периода высокой спортивной формы, предусматривающей готовность к высоким, длительным напряжениям соревновательного периода.
2. Совершенствование стратегии, тактики и техники с установкой на освоение всего комплекса соревновательного поведения; апробирование и прочное закрепление в игре со счетом контрмоделей игры, разработанных с учетом модельных характеристик главных соперников.
3. Улучшение физической подготовленности, формирование физических возможностей для улучшения техники.
4. Психологическая подготовка (акцент делается на воспитании, целеустремленности, спортивного трудолюбия, настойчивости в устранении недостатков, воли в борьбе с утомлением).

В подготовительном периоде нагрузка постепенно увеличивается (примерно месяц) достигает высокого уровня и задерживается на этом уровне довольно продолжительное время.

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на воспитание силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это и является тем исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена.

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные атлеты - до 12 раз.

-Предсоревновательный период.

В предсоревновательном периоде основная задача - обеспечение наивысшей спортивной формы к основным соревнованиям, достижение высоких стабильных результатов.

С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП) которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и спортсмены с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировки через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

Данные мероприятия способствуют увеличению среднемесячного веса штанги до 90-100% в соревновательных упражнениях.

-Переходный период.

Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказываются на тренировочном процессе, а после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие атлеты тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течении месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники классических упражнений.

Основные задачи, решаемые в переходном периоде:

1. Активный отдых после напряженной подготовки соревнований, осуществление восстановительных мероприятий, обеспечивающих готовность теннисиста к проведению тренировки в новом цикле, с более высокими требованиями.
2. Дальнейшее совершенствование техники и физической подготовленности в облегченных условиях, ориентируясь в первую очередь на устранение недостатков, выявленных во время соревнований.
3. Подведение итогов тренировки и выступлений в соревнованиях, анализ недостатков, разработка плана тренировки на следующий годичный цикл.

У пауэрлифтеров нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалом во времени (в большинстве случаев) около месяца. Поэтому в пауэрлифтинге непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным периодом.

В годовом цикле может быть несколько подготовительных этапов и предсоревновательных периодов. Пауэрлифтеры выступают в соревнованиях или осуществляют контрольные прикидки в конце каждого предсоревновательного этапа. После каждого участия в соревнованиях или прикидки необходимо снижение тренировочной нагрузки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Принципы и подходы к тренировочному процессу (спортивной подготовке):

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении 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 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 тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями 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 соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Основными формами проведения тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, медицинских работников, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы согласно расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие в спортивных соревнованиях;

- тренировочные занятия, проводимые в том числе на тренировочных мероприятиях и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- инструкторская и судейская практика. В процессе теоретических и практических занятий занимающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи.
- тестирование и контроль.

Групповое тренировочное занятие состоит из трех частей:

1. подготовительной,
2. основной,
3. заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) **Подготовительная часть** — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формирование осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2) **Основная часть** — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствование техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие силовых качеств.

3) **Заключительная часть** — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстрота сокращения мышечных групп.

Специфические качества пауэрлифтера развиваются с помощью специальных упражнений. Подробное описание представлено в разделе 3.6.4.

Примерное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки в академических часах представлено в Таблице 16.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерное распределение в академических часах общего (минимального) объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки

Таблица 16

Разделы ПОДГОТОВКИ	Этапы подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Тренировочный (Т)		Совершенствование спортивного мастерства (ССМ)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	год обучения/ кол-во часов в неделю				год обучения/ к-во час в нед	год обучения/ к-во час в нед
	1 год	2 год	1-2 г /	3-4 г	Весь период	Весь период
	/6 ч	/8 ч	12 ч	/15 ч	21 час	24ч
	Количество академических часов в год					
Теория	48	55	67	90	124	126
ОФП	150	176	184	186	192	180
СФП	96	152	272	384	582	738
Технико-тактическая подготовка	18	21	65	78	122	132
Инструкторская практика, участие в соревнованиях	-	12	36	42	72	72
	Согласно календарному плану					
ВСЕГО ЧАСОВ	312	416	624	780	1092	1248

Примерный план-график распределения тренировочных часов приведен в Приложении 1.

3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с действующим законодательством;
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, 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, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, 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;

- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и специальную спортивную обувь;
- проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать и заканчивать тренировку только по команде (сигналу) тренера;
- строго выполнять правила поведения в зале тяжелой атлетики и пауэрлифтинга.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- тщательно проветрить спортивный зал.
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов по пауэрлифтинг

Таблица № 17

Весовая категория	Единица измерения	МСМК		МС		КМС		Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
								I		II		III		I		II		III	
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
43 кг	кг						242.		175.		150.		137.		122.		112.		97.5
							5		0		0		5		5		5		
47 кг	кг		367.		297.		262.		190.		165.		150.		135.		122.		105.
			5		5		5		0		0		0		0		5		0
52 кг	кг		405.		325.		290.		210.		182.		167.		147.		135.		117.
			0		0		0		0		5		5		5		0		5
53 кг	кг					410.		325.		282.		260.		232.		215.		195.	
						0		0		5		0		5		0		0	
57 кг	кг		435.		352.		312.		227.		200.		182.		162.		147.		127.
			0		5		5		5		0		5		5		5		5
59 кг	кг	625.		570.		455.		362.		315.		290.		260.		240.		212.	
		0		0		0		5		0		0		0		0		5	
63 кг	кг		475.		385.		337.		252.		220.		202.		180.		162.		142.
			0		0		5		5		0		5		0		5		5
66 кг	кг	700.		635.		510.		402.		350.		320.		287.		257.		227.	
		0		0		0		5		0		0		5		5		5	
72 кг	кг		507.		412.		367.		285.		247.		227.		202.		182.		157.
			5		5		5		0		5		5		5		5		5
74 кг	кг	770.		695.		537.		440.		385.		352.		317.		280.		247.	
		0		0		5		0		0		5		5		0		5	
83 кг	кг	835.		747.		582.		482.		422.		387.		352.		307.		277.	
		0		5		5		5		5		5		5		5		5	
84 кг	кг		537.		447.		405.		327.		285.		260.		220.		205.		177.
			5		5		0		5		0		0		0		0		5
84 + кг	кг		552.		475.		422.		352.		320.		285.		235.		217.		192.
			5		0		5		5		0		0		0		5		5
93 кг	кг	880.		787.		610.		520.		465.		412.		382.		340.		307.	
		0		5		0		0		0		5		5		0		5	
105 кг	кг	920.		815.		645.		552.		500.		460.		397.		355.		330.	
		0		0		0		5		0		0		5		0		0	
120 кг	кг	955.		835.		687.		600.		530.		497.		422.		372.		347.	
		0		0		5		0		0		5		5		5		5	
120 + кг	кг	980.		860.		735.		617.		545.		510.		455.		390.		372.	
		0		0		0		5		0		0		0		0		5	

МСМК присваивается с 17 лет, МС - с 16 лет, спортивные разряды - с 10 лет

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)

ТМН за спортсменами осуществляются 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 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 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 тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

3.5.2. 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 годичного 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 и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, 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 спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

3.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом 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, оснащенность 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 тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

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 занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (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 физкультурника или спортсмена;

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

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

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 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 НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся 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 зачисленных в группы Т(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 тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ 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).

3.5.5. Психологический контроль.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов, от которых зависит успех спортивной деятельности.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства, и оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма

Таким образом, целенаправленный психологический контроль и комплекс психодиагностических мероприятий позволяет формировать у спортсмена хорошую психическую готовность к выступлению в конкретном соревновании.

Основной причиной, влияющей на психическое состояние спортсменов, является соответствие тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма.

Целью контроля является В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Определение психофизиологических особенностей спортсменов на этапах спортивной подготовки позволит формировать арсенал оптимальных технико-тактических действий, индивидуальных для каждого типа спортивной деятельности, и на этой основе повысить эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Наибольший диагностический эффект достигается при динамическом наблюдении одного и того же человека в течение длительного времени. При этом имеется возможность сравнить его текущие характеристики со статусными и вовремя обнаружить тенденции к их отклонению.

В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

3.5.6. Биохимический контроль.

Биохимический контроль проводится в рамках текущего или этапного медицинского обследования и позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия

климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов. В зависимости от решаемых задач применяются различные биохимические исследования. Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления. При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тренировки, квалификации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др.

3.6. Программный материал для практических занятий по этапам спортивной подготовки

3.6.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая и психологическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной форме.

3.6.2. Общая физическая подготовка.

Для всех этапов подготовки

1) Общеразвивающие упражнения.

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, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

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

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Упражнения из акробатики:

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

Лёгкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

2) Упражнения на развитие основных силовых качеств.

Упражнения для развития силы:

- Упражнения с гирями /16, 24, 32 кг/:

Подъем к плечу одной и двух гирь, одной и двумя руками, махом, силой; выжимание или толчок одной и двух гирь, одной и двумя руками, одновременно и попеременно; вырывание гири одной и двумя руками; бросание гири одной и двумя руками, в высоту, вперед, назад, в сторону; жонглирование одной и двумя гирями, одному и с партнерами. Выполнение упражнений с гирями в положении стоя, сидя, лежа. Имитация рывка и толчка.

- Упражнения с гантелями /вес гантелей до 12 кг/:

Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, выжимание, поднятие рук вверх, вперед, в стороны, дугами вперед, внутрь, без поворотов и с поворотами туловища вправо, влево, разведение рук в стороны без поворота с поворотом туловища, повороты, наклоны и движения туловища по кругу в различных направлениях без движений и с движениями рук, приседания, выпады в различных направлениях, прыжки с гантелями, прикрепленными к стопам, поднятие и опускание прямых ног, движения ногами по кругу. Имитация рывка и толчка.

- Упражнения для развития силы мышц:

Кисти, сгибателей и разгибателей рук, грудных, дельтовидных, трапециевидных мышц, сгибателей и разгибателей бедра, мышц брюшного пресса, мышц спины.

Упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы для отдельных групп мышц. Упражнения на растягивания. Упражнения для развития быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

Упражнения со штангой:

- Наклоны туловища со штангой – данное упражнение является наиболее эффективным средством для развития сил мышц, разгибающих туловище.

- Приседание со штангой на груди. Упражнение развивает силу мышечных групп, осуществляющих вставание из седа.

- Жим штанги из-за головы. Упражнение укрепляет мышцы рук, способствуя прочному закреплению рук в плечевых и локтевых суставах и обеспечивает точное направление штанги строго вверх.

Упражнения для развития подвижности в суставах (рук, ног и позвоночника):

- Штанга на трапеции, взяться максимально узким хватом, вывести локти назад. Из этого положения производить пружинящие движения, с максимальным поднятием локтей вверх;

- Круги прямыми руками с полной амплитудой;

- Поднятие прямых ног до касания ими пола за головой, лежа на спине;

- При закреплённых ногах поднимания туловища до касания головой коленей;

- Приседание с палкой на груди, с максимально широко расставленными ногами;

- Борцовский мост с поддержкой партнером;
- Наклоны туловища вперед, притягивая его к ногам при помощи рук;
- Пружинящие движения в положении подседа для становой тяги;
- Повороты туловища в стороны, до отказа с одновременным разведением рук вперед.

Упражнения для развития быстроты:

- Спринт от 30 до 100 м.;
- Челночный бег 3*10 м;
- Прыжки с места в длину и высоту.

3.6.3. Специальная физическая подготовка- изучение и совершенствование техники и тактики упражнений пауэрлифтинга

Изучение.

Для всех этапов подготовки.

Приседания.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

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

Жим лежа.

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Совершенствование.

Для этапа тренировочного и совершенствования спортивного мастерства:

Приседания.

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 лежа.

Подъем 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 лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

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 подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Совершенствование техники для всех упражнений в пауэрлифтинге:

Целостное и расчлененное 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.

3.6.4. Специальная физическая подготовка - развитие специфических качеств пауэрлифтера

Согласно теории физического воспитания различают три группы физических упражнений для всех видов спорта:

- 1 – соревновательные,
- 2 – специально-подготовительные,
- 3 – общеподготовительные.

К соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге относятся упражнения, входящие в программу соревнований по пауэрлифтингу и применяемые в тренировочном процессе: приседание со штангой на спине, жим лёжа на горизонтальной скамье, тяга становая;

Специально-подготовительные упражнения в пауэрлифтинге – это упражнения, направленные на изучение и совершенствование, как отдельных элементов техники соревновательных упражнений, так и на развитие специальных физических качеств спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.):

- подводящие упражнения для приседаний,
- подводящие жимовые упражнения,
- подводящие тяговые упражнения;

В зависимости от преимущественной направленности специально-подготовительных упражнений их подразделяют на подводящие, способствующие в основном освоению формы, техники движений, и на развивающие, направленные главным образом на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и т.д.). Развивающие упражнения в большинстве своём оказывают локальное воздействие.

К общеподготовительным упражнениям относятся упражнения: со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажёрах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спорт игры, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена.

Так как упражнения этой группы по техническим параметрам значительно отличаются от техники исполнения соревновательных упражнений и выполняются сравнительно с небольшими весами, они служат дополнительным средством подготовки спортсмена. Поэтому нагрузку, выполняемую спортсменом в упражнениях первой и второй группы, считаем основной, а нагрузку третьей группы – дополнительной. Следовательно, учитывать и анализировать их надо отдельно.

Классификация упражнений используемых в пауэрлифтинге

Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге

Упражнения основной нагрузки

Упражнения для приседаний.

Группа 1

- Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2

- Приседание со штангой на спине с одной остановкой.
- Приседание со штангой на спине на скамейку.
- Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.
- Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.

- Приседание с задержкой в приседе.
- Полуприседания с большим весом.
- Приседания с прыжками.
- Приседания с широкой и узкой расстановкой ног.
- Приседание со штангой на груди.
- Приседание со штангой на груди на скамейку.
- Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.
- Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

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

Группа 4

- Жим лёжа, хват широкий (82- 90 см.).
- Жим лёжа, хват средний (50-60 см.).
- Жим лёжа, хват узкий (30-40 см.).
- Жим лёжа без «моста» (прогиба в пояснице).
- Жим лёжа в медленном темпе.
- Жим лёжа с паузой (3-5 сек.).
- Жим лёжа, хват обратный.
- Жим лёжа с медленным опусканием штанги на грудь и быстрым выжиманием.
- Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом.
- Жим лёжа с задержкой на груди.
- Жим со стоек от груди.
- Жим под углом вверх и вниз головой.

Тяговые упражнения.

Группа 5

- Тяга станковая – соревновательная (классическая).

Группа 6

- Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10 см.
- Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.
- Тяга до колен с остановкой — и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.
- Тяга с плинтов, и. п. — гриф расположен ниже колен.
- Тяга с плинтов, и. п. — гриф расположен на уровне коленей.
- Тяга с плинтов, и. п. — гриф расположен выше колен.
- Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).
- Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.
- Тяга с помоста + тяга с вися.
- Тяга с «ребра» — гриф расположен на плинте.
- Тяга до колен + тяга соревновательная.
- Тяга в уступающем режиме.
- Тяга с задержками.
- Тяга с вися, с плинтов, стоя на подставках.

Упражнения дополнительной нагрузки

Упражнения для приседаний.

Группа 7

- Приседание в «ножницах» со штангой на плечах.
- Приседание в «ножницах» со штангой на груди.
- Приседание в «ножницах», штанга располагается между ног в прямых руках.
- Приседание со штангой на спине, и. п. ног – пятки вместе носки врозь.
- Приседание со штангой на спине в уступающем режиме, с максимальным весом (110-120% от личного рекорда), атлет медленно приседает, встаёт при помощи ассистентов.
- Приседание в «глубину», отягощение (гирия, диски и др.) в руках или на поясе.

- Приседание со штангой на спине в силовой «раме» с мёртвой точки.
- Приседания с цепями
- Полуприседы со штангой на спине.
- Приседание в гакмашине – штанга закреплена в направляющих стойках, нагрузка ложится на плечи спортсмена, приседания под углом .
- Жим ногами – и. п. штанга закреплена в направляющих стойках, атлет лежит на спине, жим штанги ногами лёжа.
- Разгибание бедра сидя в тренажёре.
- Сгибание бедра, лёжа на животе в тренажёре.
- Прыжки вверх со шт. на пл. – и. п. ноги на ширине таза, штанга на плечах, прыжки вверх.
- Прыжки в глубину – спрыгивание вниз с последующим отталкиванием вверх.
- Подъём на носки стоя со штангой на плечах.
- Подъём на носки сидя со штангой на бёдрах.

Жимовые упражнения.

Группа 8

- Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.
- Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.
- Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
- Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
- Жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой
- Жим лежа с цепями.
- Дожимы лежа.
- Жим сидя от груди – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
- Жим сидя из-за головы – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
- Швунг жимовой от груди.
- Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.
- Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
- Жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье.
- Французский жим
- Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке
- Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
- Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
- Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.
- Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).
- Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.
- Упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- Упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).
- Упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах).
- Упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

Тяговые упражнения.

Группа 9

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

Упражнения для мышц спины.

Группа 10

- Наклоны со штангой на плечах, стоя на согнутых в коленях ногах.
- Наклоны со штангой на плечах стоя на прямых ногах.
- Наклоны со штангой на плечах сидя на скамейке (стуле).
- Наклоны на «козле» со штангой за головой — и. п. лёжа бёдрами на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны с отягощением (гриф, штанга, диск и др.) за головой.

- Наклоны на «козле» с отягощением в прямых руках – и. п. то же наклоны с отягощением в прямых руках.

- Наклоны стоя на планках,- и.п. ноги на ширине плеч, отягощение (гири, диски и др.) в прямых руках, наклоны вперед.

Упражнения для мышц живота

Группа 11

- Пресс на «козле» — и. п. сидя на «козле», ступни закреплены в гимнастической стенке, наклоны назад, с отягощением на груди или за головой.

- Пресс на наклонной доске вниз головой, под разным углом.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки пауэрлифтеров состоит в следующем:

-формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;

-развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

-совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

-развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения рывка и толчка»;

-формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологопедагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность пауэрлифтера. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

Система психологического сопровождения тренировочного процесса- это система эмоционально-волевой подготовки спортсменов.

Психорегуляция – регуляция психических состояний или воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

1)Коррекция динамики усталости.

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;
- специальные аудио- и видео сеансы.

2)Снятие избыточного психического напряжения.

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

Основные причины избыточного психического напряжения:

- 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.
- 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 - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

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

- 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.

б) 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.

в) 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.

г) 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.

3) Преодоление состояния фрустрации

Фрустрация – это состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

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, - 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.

Другие методики

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,
- пр.

3.8. Планы применения восстановительных средств.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом

тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжелой атлетике вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

В составлении программы восстановительных мероприятий могут принимать участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

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.

Под педагогическими средствами подразумевается организация 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 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.

К данным средствам и методам восстановления относятся:

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

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

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления.

3.9. Планы антидопинговых мероприятий.

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).

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, 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*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](#) за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

3.10. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка занимающихся к роли по мощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и в других группах, ведения протоколов соревнований.

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

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

Принимать участие в судействе городских и областных соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

10-11 лет:

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

12-15 лет:

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

16-18 лет:

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости, и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг

Таблица 18

Физические качества	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.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

- 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 Т(СС) этапе:

- 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 ССМ:

- 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.

На этапе ВСМ:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- 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;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4.3. Виды контроля спортивной подготовки

Основное содержание комплексного контроля

Таблица 19

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательный	тренировочный	подготовленность и спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей контрольно-переводных испытаний на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности и тренировочного процесса;	- организационным и:
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе контрольно-переводных испытаний (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

Нормативы по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Этап начальной подготовки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
	Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)

Координация	Челночный бег 3 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
	(не более 8 с)	(не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине
	(не менее 6 раз)	(не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками
	(не менее 6 раз)	(не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	(не менее 15 раз)	(не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	Подъем туловища лежа на спине за 20 с
	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с
	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Скоростные качества	Бег 60 м	Бег 60 м
	(не более 8,7 с)	(не более 9,6 с)
Скоростные качества	Бег 100 м	Бег 100 м
	(не более 13,8 с)	(не более 16,3 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине	Подтягивание из виса на низкой перекладине
	(не менее 10 раз)	(не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками
Сила	(не менее 8 раз)	(не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа	Жим штанги лежа
Силовая выносливость	(не менее 110% собственного веса тела)	(не менее 80% собственного веса тела)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Скоростно-силовые качества	(не менее 25 раз)	(не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
Скоростно-силовые качества	(не менее 200 см)	(не менее 175 см)
	Подъем туловища лежа на	Подъем туловища лежа на

	спине за 20 с (не менее 12 раз)	спине за 20 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Этап высшего спортивного мастерства		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 7,8 с)	Бег 60 м (не более 8,9 с)
	Бег 100 м (не более 13,4 с)	Бег 100 м (не более 15,04 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 120% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 90% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 5 см ниже уровня скамьи)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (не менее 10 см ниже уровня скамьи)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

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

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 1 раз в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

Требования к спортивно-технической подготовке.

Таблица 21

Этап подготовки	Год обучения	Требования
Этап начальной подготовки до года	1 год	участие в соревнованиях школы
Этап начальной подготовки свыше года	2 год	участие в соревнованиях школы, участие в первенстве города, области в своей возрастной группе.
Тренировочный этап до 2 лет	1 год	участие в первенстве города, области, федерального округа в своей возрастной группе.
	2 год	участие в первенстве области, федерального округа в своей возрастной группе.
Тренировочный этап свыше 2 лет	3 год	участие в первенстве области, федерального округа в своей возрастной группе.
	4 год	участие в первенстве области, федерального округа в своей возрастной группе.
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	участие в первенстве федерального округа по своей возрастной группе, чемпионате федерального округ, участие во всероссийских соревнованиях.
Этап высшего спортивного мастерства	весь период	участие в чемпионате федерального округа, чемпионате России.

Методические указания выполнения контрольных упражнений.

Перед тем, как приступить к тестированию занимающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

- Бег 30, 60, 100 метров

Исходное положение: с высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

- Челночный бег 3*10м

Спортсмен преодолевает дистанцию несколько раз, пробегая её в прямом и обратном направлении. Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка по 10 м.

- Подтягивание из вися на перекладине

Сходное положение: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

- Подтягивание из вися на низкой перекладине

Исходное положение: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору.

Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

- Подъем туловища лежа на спине

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

- Подъем туловища за 20 сек из положения лежа

Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу). Упражнение выполняется на скорость.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (без времени)

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию.

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.. Упражнение выполняется максимальное количество раз.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 10 сек.

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию.

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п.. Упражнение выполняется максимальное количество раз за 10 секунд (на скорость).

- Подъем ног к перекладине в виси до уровня хвата руками

Исходное положение: взяться за перекладину прямым средним хватом и повиснуть на ней. Ноги опущены вниз. На выдохе, сгибая ноги в коленях, поднять ноги до уровня хвата руками. Вернуться в исходную позицию по той же траектории.

- Прыжок в длину с места

Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

- Жим штанги лежа

Жим штанги лежа: исходное положение - штанга удерживается на вытянутых над грудью руках. Затем штанга опускается на грудь, делается остановка, после чего штанга выжимается из этого положения на вытянутые руки. После выполнения упражнения штанга возвращается на стойки.

- Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения:

стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона.

При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Методические указания по организации контрольно-переводных испытаний (тестирования).

Правила проведения 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;
- обеспечение конфиденциальности результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и(или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ.

В медицинское сопровождение 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;
- 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.

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

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

5.1. Список библиографических источников.

1. *Основная литература:*

2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»;
7. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
8. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
9. Приказ Минспорта РФ от 07.12.2015г № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»;
10. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.;
11. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Дополнительная литература:

1. Бычков А.Н. Пауэрлифтинг (силовое троеборье): примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [электронный ресурс]: Красноярск, 1999. – Режим доступа: <http://bib.convdocs.org>
2. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977,
5. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2.
6. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001.
8. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.; Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. Учебник для вузов. - М: Советский спорт, 2005.
9. Ф. Делавье. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Москва, Рипол классик, 2006. – 144 с.
10. Завьялов И.В. Жим лёжа// Мир силы, 2000, №1.
11. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1.
12. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.
13. Медведев А.С. Многолетнее планирование тренировки. М.: ФиС, 1971,- 111с.
14. Мерзлов Г. Глубже присед, больше тяга// Мир силы, 2001, №1.
15. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера// Мир силы, 2001, №1.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
17. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.
18. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки// Атлетизм, 1990, №12.
19. Солоненко О.А. Пауэрлифтинг: Учебное пособие. – Вологда: Изд-во «Русь», 2005
20. Суровецкий А. Становая тяга// Мир силы, 2000, №4.
21. Технические правила. IPF 2013 г.
22. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010.
23. Чернышев П. Жим, ничего кроме жима //Мир силы. 1999.- № 3.-С. 24-27.
24. Шейко Б.И. Месячный план тренировок группы новичков// Мир силы. – 1999. - №4.
25. Шейко Б.И. Методика планирования для начинающих пауэрлифтеров// Мир силы, 1999, №4.
26. Шейко Б.И. Методика подготовки начинающих// Олимп, 1999, №№ 2-3.
27. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Учебное пособие. - М.: издание исследовательского отдела ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005.
28. Шейко Б.И. Техника выполнения жима лёжа на скамье// Олимп, 2002, №3.
29. Шейко Б.И. Техника выполнения приседаний// Олимп, 2002, №2.
30. Шейко Б.И. Техника выполнения тяги становой// Олимп, 2002, №1.

5.2. Перечень аудиовизуальных материалов.

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации:

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка пауэрлифтера, профилактика травматизма в спорте, история пауэрлифтинга.

5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1) Всероссийские:

- Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>;
- Федерация пауэрлифтинга России - <http://fpr-info.ru/>
- РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) – <http://www.rusada.ru/>;
- Консультант Плюс- <http://www.consultant.ru>;
- Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>

2) Региональные:

- Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области – <http://www.dmps-kuzbass.ru/>;
- официальный сайт такой то школьв - ссылка.ru/

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий разрабатывается на основе:

- Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Минспорта РФ;
- регионального календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий проводимых на территории Кемеровской области;
- муниципальных календарных планов территорий Кемеровской области.

**Годовой план-график распределения часов
этапа высшего спортивного мастерства по программе спортивной
подготовки (пауэрлифтинг)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
		52 недели												
1	Теоретическая подготовка	12	8	12	8	10	10	10	10	10	12	12	12	126
	<i>Место и роль ФКиС в современном обществе. История развития пауэрлифтинга</i>	1							1			1		3
	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i>	4	2	2		1	1	2	1	1	2	2	2	20
	<i>Гигиенические знания, режим спортсмена. Основы питания.</i>	1		1		1		1		1	1	1	1	8
	<i>Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса</i>		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	<i>Основы техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу</i>	2		2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	19
	<i>Методика обучения, планирование спортивной тренировки</i>			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	<i>ОФП и СФП и средства восстановления</i>		2	2	2		1		2		2	2	2	15
	<i>Оказание медпомощи, самоконтроль. Основы спорт. массажа Психологическая подготовка.</i>	2		1		1	1			1	2		1	9
	<i>Основы законодательства в сфере ФКиС (правила соревнований, ЕВСК, ФССП, антидопинговые правила)</i>		2							1				3
	<i>Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке, Требования к ТБ при занятиях пауэрлифтингом</i>	2				1		1				1		5
2	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	18	18	18	180
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	78
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	102
3	Специальная физическая подготовка	62	62	62	62	62	62	62	62	62	60	60	60	738
	<i>СФП: изучение и совершенствование техники упражн пауэрлифтинга</i>	16	20	16	16	20	20	16	20	20	20	20	16	220
	<i>СФП: развитие специфических качеств пауэрлифтера</i>	38	34	38	38	34	34	38	34	34	34	34	38	428
	<i>Восстановительные мероприятия</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	6	66
	<i>Другие виды спорта</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	8	24
4	Технико-тактическая подготовка	11	13	11	13	11	11	13	11	11	9	9	9	132
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	5	7	5	7	7	7	5	7	7	5	5	5	72
Всего часов		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

**Годовой план-график распределения часов
этапа совершенствования спортивного мастерства по программе
спортивной подготовки (пауэрлифтинг)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
		52 недели												
1	Теоретическая подготовка	12	8	12	8	10	8	10	10	10	12	12	12	124
	<i>Место и роль ФКиС в современном обществе. История развития пауэрлифтинга</i>	1							1			1		3
	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i>	4	2	2		1	1	2	1	1	2	2	2	20
	<i>Гигиенические знания, режим спортсмена. Основы питания.</i>	1		1		1		1		1	1	1	1	8
	<i>Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса</i>		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	<i>Основы техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу</i>	2		2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	19
	<i>Методика обучения, планирование спортивной тренировки</i>			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	<i>ОФП и СФП и средства восстановления</i>		2	2	2		1		2		2	2	2	15
	<i>Оказание медпомощи, самоконтроль. Основы спорт. массажа Психологическая подготовка,</i>	2		1		1	1			1	2		1	9
	<i>Основы законодательства в сфере ФКиС (правила соревнований, ЕВСК, ФССП, антидопинговые правила)</i>		2							1				3
	<i>Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке, Требования к ТБ при занятиях пауэрлифтингом</i>	2				1		1				1		5
2	Общая физическая подготовка	20	14	14	14	14	14	14	14	14	20	20	20	192
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	8	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	8	80
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	12	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	12	112
3	Специальная физическая подготовка	44	50	50	50	50	50	50	50	50	46	46	46	582
	<i>СФП: изучение и совершенствование техники упражн пауэрлифтинга</i>	18	18	16	18	16	16	18	16	18	18	18	18	208
	<i>СФП: развитие специфических качеств пауэрлифтера</i>	20	28	28	28	28	28	28	28	28	20	20	20	304
	<i>Восстановительные мероприятия</i>	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	40
	<i>Другие виды спорта</i>	4	0	2	0	2	2	0	2	0	6	6	6	30
4	Технико-тактическая подготовка	10	12	10	12	10	12	12	10	10	8	8	8	122
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	5	7	5	7	7	7	5	7	7	5	5	5	72
Всего часов		91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	1092

**Годовой план-график распределения часов
тренировочного этапа 3,4 года обучения по программе спортивной
подготовки (пауэрлифтинг)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
		52 недели												
1	Теоретическая подготовка	8	7	7	7	8	7	7	8	7	8	8	8	90
	<i>Место и роль ФКиС в современном обществе. История развития пауэрлифтинга</i>	1							1					2
	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i>	2	2			1	1		1	1		2	2	12
	<i>Гигиенические знания, режим спортсмена. Основы питания.</i>	1		1		1		1		1	1	1	1	8
	<i>Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса</i>		2		2	2	2	2	2		2	2	2	18
	<i>Основы техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу</i>	2		2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	18
	<i>Методика обучения, планирование спортивной тренировки</i>			2	2	2	2	2	2	2		2		16
	<i>ОФП и СФП и средства восстановления</i>		2								2			4
	<i>Оказание медпомощи, самоконтроль. Основы спорт. массажа Психологическая подготовка,</i>	1		2			1				2			6
	<i>Основы законодательства в сфере ФКиС (правила соревнований, ЕВСК, ФССП, антидопинговые правила)</i>		1							1				2
	<i>Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке, Требования к ТБ при занятиях пауэрлифтингом</i>	1			1				1				1	4
2	Общая физическая подготовка	17	14	14	14	17	14	14	17	14	17	17	17	186
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	10	7	7	7	10	7	7	10	7	10	10	10	102
3	Специальная физическая подготовка	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
	<i>СФП: изучение и совершенствование техники упражн пауэрлифтинга</i>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	<i>СФП: развитие специфических качеств пауэрлифтера</i>	18	20	18	20	18	18	20	18	20	18	18	18	224
	<i>Восстановительные мероприятия</i>	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
	<i>Другие виды спорта</i>	3	0	2	0	2	2	0	2	0	2	3	3	19
4	Технико-тактическая подготовка	5	8	8	8	5	8	8	5	8	5	5	5	78
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	42
Всего часов		65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	780

**Годовой план-график распределения часов
Тренировочный этап 1,2 года обучения по программе спортивной
подготовки (пауэрлифтинг)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего	
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
		52 недели													
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5	5	67	
	<i>Место и роль ФКиС в современном обществе. История развития пауэрлифтинга</i>	1							1					2	
	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i>	1	1			1	1		1	1		1		7	
	<i>Гигиенические знания, режим спортсмена. Основы питания.</i>	1		1		1		1		1		1	1	7	
	<i>Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса</i>		2		1	1	1	2	1			1	1	2	12
	<i>Основы техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу</i>	1		2	2	1	1	1	1	1		1	1	12	
	<i>Методика обучения, планирование спортивной тренировки</i>			1	2	1	2	1	1	2		1		11	
	<i>ОФП и СФП и средства восстановления</i>		2									2		4	
	<i>Оказание медпомощи, самоконтроль. Основы спорт. массажа Психологическая подготовка,</i>	1		2			1					2		6	
	<i>Основы законодательства в сфере ФКиС (правила соревнований, ЕВСК, ФССП, антидопинговые правила)</i>		1								1			2	
	<i>Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке, Требования к ТБ при занятиях пауэрлифтингом</i>	1			1				1				1	4	
2	Общая физическая подготовка	20	12	12	12	16	12	12	16	12	20	20	20	184	
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	8	6	6	6	7	6	6	7	6	8	8	8	82	
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	12	6	6	6	9	6	6	9	6	12	12	12	102	
3	Специальная физическая подготовка	20	24	24	24	24	24	24	24	24	20	20	20	272	
	<i>СФП: изучение и совершенствование техники упражн пауэрлифтинга</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84	
	<i>СФП: развитие специфических качеств пауэрлифтера</i>	9	15	13	15	13	13	15	13	15	9	9	9	148	
	<i>Восстановительные мероприятия</i>	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21	
	<i>Другие виды спорта</i>	3	0	2	0	2	2	0	2	0	2	3	3	19	
4	Технико-тактическая подготовка	4	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5	5	65	
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	2	36	
Всего часов		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624	

Годовой план-график распределения часов
Этап начальной подготовки 2 года обучения по программе спортивной
подготовки (пауэрлифтинг)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	55
	<i>Место и роль ФКиС в современном обществе. История развития пауэрлифтинга</i>	1							1					2
	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i>		1	1		1	1		1	1	1	2	1	10
	<i>Гигиенические знания, режим спортсмена. Основы питания.</i>	1		1	1	1		1		1			1	7
	<i>Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса</i>		1		1		1		1		1		1	6
	<i>Основы техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу</i>	1	1	1	1		1	1		1			1	8
	<i>Методика обучения, планирование спортивной тренировки</i>			1	1			1	1					4
	<i>ОФП и СФП и средства восстановления</i>		1			1	1	1	1	1		2		8
	<i>Оказание медпомощи, самоконтроль. Основы спорт. массажа Психологическая подготовка,</i>	1		1				1				1		4
	<i>Основы законодательства в сфере ФКиС (правила соревнований, ЕВСК, ФССП, антидопинговые правила)</i>						1			1				2
	<i>Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке, Требования к ТБ при занятиях пауэрлифтингом</i>	1			1			1			1			4
2	Общая физическая подготовка	17	13	15	13	13	13	13	13	15	17	17	17	176
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	10	6	8	6	6	6	6	6	8	10	10	10	92
3	Специальная физическая подготовка	12	14	12	14	14	12	14	12	12	12	12	12	152
	<i>СФП: изучение и совершенствование техники упражн пауэрлифтинга</i>	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	6	68
	<i>СФП: развитие специфических качеств пауэрлифтера</i>	4	6	4	6	5	4	5	4	4	4	4	4	54
	<i>Восстановительные мероприятия</i>	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	6
	<i>Другие виды спорта</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Технико-тактическая подготовка	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	21
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	0	2	1	2	2	1	0	3	1	0	0	0	12
Всего часов		35	35	35	35	35	33	33	35	35	35	35	35	416

**Годовой план-график распределения часов
Этап начальной подготовки 1 года обучения по программе спортивной
подготовки (пауэрлифтинг)**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3	3	3	48
	<i>Место и роль ФКиС в современном обществе. История развития пауэрлифтинга</i>	1							1					2
	<i>Сведения о строении и функциях организма человека.</i>	1	1			1	1		1			1		6
	<i>Гигиенические знания, режим спортсмена. Основы питания.</i>	1		1		1		1		1		1		6
	<i>Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса</i>			1	1		1		1		1		1	6
	<i>Основы техники выполнения упражнений по пауэрлифтингу</i>		1	1	1	1	1	1	1	1			1	9
	<i>Методика обучения, планирование спортивной тренировки</i>			1	1	1		1		1		1		6
	<i>ОФП и СФП и средства восстановления</i>		1								1			2
	<i>Оказание медпомощи, самоконтроль. Основы спорт. массажа Психологическая подготовка,</i>	1	1					1		1		1		5
	<i>Основы законодательства в сфере ФКиС (правила соревнований, ЕВСК, ФССП, антидопинговые правила)</i>		1							1				2
	<i>Требования к оборудованию, инвентарю и экипировке, Требования к ТБ при занятиях пауэрлифтингом</i>	1			1				1				1	4
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	150
	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
	<i>Развитие скоростно-силовых качеств</i>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	7	7	66
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
	<i>СФП: изучение и совершенствование техники упражн пауэрлифтинга</i>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
	<i>СФП: развитие специфических качеств пауэрлифтера</i>	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	31
	<i>Восстановительные мероприятия</i>	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5
	<i>Другие виды спорта</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Технико-тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	18
5	Инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312