Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»

Рассмотрена и согласована на заседании тренерского совета МАУ СШОР «Юность» Протокол № 01 от «30» августа 2019 год	УТВЕРЖДАЮ: Директор МАУ СШОР «Юность» _____К.В. Дыбенко «30» августа 2019г. Приказ №_____ от «____» _____2019г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (Приказ Министерства спорта РФ от ***07.12. 2015 № 1121,*** «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»)

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:
Гаджиев Экман Абдулмеджидович - тренер высшей категории по пауэрлифтингу;
Копивская Алена Александровна – заместитель директора по спортивной и методической работе.

г. Радужный 2019 год

Содержание

1. Пояснительная записка
1.2. Характеристика вида спорта 4
1.3. Специфика организации тренировочного процесса 8
1.4. Структура системы многолетней подготовки 11
2. Нормативная часть
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку 13
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки 13
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности....14
2.4. Режимы тренировочной работы 15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку....15
2.6. Предельные тренировочные нагрузки 17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности....18
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию 19
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки....21
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки....21
2.11. Структура годичного цикла 22
3. Методическая часть
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований 25
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок....30
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов....30
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 31
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки....42
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки 56
3.7. Планы применения восстановительных средств 61
3.8. Правила антидопинговых соревнований 68
3.9. Планы инструкторской и судейской практики 69
4. Система контроля и зачетные требования
4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность....71
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки 71
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки....73
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования....74
5. Перечень информационного обеспечения 77
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий....78

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федеральный Стандарт Спортивной Подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг утвержденный Приказом Министерства спорта РФ от 07.12. 2015 № 1121;
- Федеральный Закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической Культуре и Спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ), нормативно правовые акты Министерства спорта Российской Федерации;
- Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 " Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

-Приказа Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н “О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- Устав и локально - нормативная документация учреждения.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в силовом троеборье, освоение правил вида спорта, изучение опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт освоения технического и тактического арсенала во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов спортивного совершенствования;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов по физической культуре и судей по виду спорта «пауэрлифтинг».

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития юных спортсменов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта - пауэрлифтинг;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в спортивные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.2 Характеристика вида спорта

Программа спортивной подготовки направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики пауэрлифтинга, достаточно высокого уровня, развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Пауэрлифтинг (Силовое троеборье) - вид спорта, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- развитию скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность. Физиологические и

биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, 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.

Пауэрлифтинг обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают функциональные возможности организма.

Пауэрлифтинг (Силовое троеборье) состоит из трех упражнений:

-приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток);

-жим штанги лежа на горизонтальной скамье;

-тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Дисциплины вида спорта «Пауэрлифтинг» (номер-код 0740001411Я)

Наименование дисциплины	Номер-код
1	2
троеборье - весовая категория 43 кг	0740011811Д
троеборье - весовая категория 47 кг	0740021811Б
троеборье - весовая категория 52 кг	0740031811Б
троеборье - весовая категория 53 кг	0740041811Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	0740051811Б
троеборье - весовая категория 59 кг	0740061811А
троеборье - весовая категория 63 кг	0740071811Б
троеборье - весовая категория 66 кг	0740081811А
троеборье - весовая категория 72 кг	0740091811
троеборье - весовая категория 74 кг	0740101811А
троеборье - весовая категория 83 кг	0740111811А
троеборье - весовая категория 84 кг	0740121811Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	0740131811Б
троеборье - весовая категория 93 кг	0740141811А
троеборье - весовая категория 105 кг	0740151811А
троеборье - весовая категория 120 кг	0740161811А
троеборье - весовая категория 120+ кг	0740171811А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	0740181811Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	0740191811Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	0740201811Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	0740211811Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	0740221811Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	0740231811А

троеборье классическое - весовая категория 63 кг	0740241811Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	0740251811А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	0740261811Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	0740271811А
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	0740281811А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	0740291811Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	0740301811Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	0740311811А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	0740321811А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	0740331811А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	0740341811А
жим - весовая категория 43 кг	0740351811Д
жим - весовая категория 47 кг	0740361811Б
жим - весовая категория 52 кг	0740371811Б
жим - весовая категория 53 кг	0740381811Ю
жим - весовая категория 57 кг	0740391811Б
жим - весовая категория 59 кг	0740401811А
жим - весовая категория 63 кг	0740411811Б
жим - весовая категория 66 кг	0740421811А
жим - весовая категория 72 кг	0740431811Б
жим - весовая категория 74 кг	0740441811А
жим - весовая категория 83 кг	0740451811А
жим - весовая категория 84 кг	0740461811Б
жим - весовая категория 84+ кг	0740471811Б

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельностях организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и др., на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха. Любое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят немаловажный вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене.

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.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- подготовка спортивных резервов для сборной команды Московской области;
- подготовка спортсменов массовых разрядов, спортсменов 1 спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта РФ;
- методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития пауэрлифтинга;
- подготовка инструкторов и судей по спорту из числа занимающихся;
- оказывать помощь в развитии вида спорта общеобразовательным школам в организации внеклассной работы;

Программа спортивной подготовки учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности, основополагающие принципы спортивной подготовки атлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В данной программе спортивной подготовки прослеживаются:

- принцип комплектности (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.

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

Пауэрлифтинг или силовое троеборье, как его еще иногда называют, происходит от английского слова «Powerlifting», которое переводится как: power - сила, lifting- поднятие. Как понятно из названия этот спорт ставит перед собой задачу поднятия тяжестей, то есть спортсмен тренирует свое тело, чтобы стать максимально сильным.

Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу - программа поэтапной подготовки физических лиц по тяжелой атлетике, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая

организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование мастерства спортсменов и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Правила соревнований по пауэрлифтингу - официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, 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.

1.3 Специфика организации тренировочного процесса.

Спортивная подготовка, как тренировочный процесс:

- направлена на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (4 года), позволяющее определить этапы реализации 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 спортсменов 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.

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

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-работа по индивидуальным планам;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

Система многолетней спортивной подготовки включает:

-систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,

-тренировку,

-систему соревнований,

-оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировка - тренировочный процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обусловливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

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

Задачи:

-приобретение соответствующих теоретических знаний;

-освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;

-развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

-обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

-воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

-приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды спортивной подготовки:

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

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

Тактическая подготовка - процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физическая подготовка - процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП) подготовку.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта тяжелая атлетика;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тяжелая атлетика.

На тренировочном этапе (спортивная специализация):

-повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

-совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

-стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

-поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

-сохранение здоровья спортсменов.

1.4 Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	**Этапы спортивной подготовки**			
	Название	**Обозначение**	**Продолжительность**	**Период**
Базовая	Начальная	НП	До 3 лет	1-й год

подготовка	подготовка			Свыше 1-го года	
	Тренировочный (спортивной специализации)	ТЭ (СС)	До 4 лет	Начальная	специализация
Максимальная реализация индивидуальных возможностей				Углубленная	
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства	

Уровни тренировочного процесса

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

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

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. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла

	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

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

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

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

2. Нормативная часть

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	13	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	16	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

2.2 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Специальная физическая подготовка (%)	25-40	30-45	35-50	40-55	45-60
Технико-тактическая подготовка (%)	5-7	5-7	10-13	10-13	10-15
Теоретическая подготовка (%)	15-17	13-15	10-15	10-15	10-12
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	-	2-5	5-7	5-10	5-10

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

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

2.4 Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Объемы таких разделов, как промежуточная (итоговая) аттестация, восстановительные мероприятия и медицинские обследования Программой специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам подготовки определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель занятий и 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам в период активного отдыха.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивной школе являются: групповые теоретические занятия в виде бесед, объяснений, консультаций тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе; практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией школы; индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов; участие атлетов в спортивных соревнованиях и матчевых встречах; тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах; просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, методических пособий, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.; проверка знаний, умений и навыков в процессе прикидок, соревнований, повседневных наблюдений, устного опроса, тренерская и судейская практика. Кроме того, спортсмены спортивной школы обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера по отработке отдельных элементов техники. При проведении тренировочных занятий и участии спортсменов в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического спортивного оборудования и инвентаря.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Требования	Этапы спортивной подготовки		
	НП	ТЭ (СС)	ССМ
Возраст	С 13 лет	С 15 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 совершенствования спортивного мастерства, не ограничен.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена

Эмоциональная устойчивость - устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.

Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.

Лидерство - умение управлять собой

Независимость - самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.

Мотивация достижения - *«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей»* Мюррей Г.А. (1893-1988).

Тревога:

1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода;

2-е зн. приспособляемость

организма к напряжённой ситуации.

Тревожность - негативные переживания, беспокойство, озабоченность. **Агрессивность** - настойчивость и активность в преодолении трудностей. **Волевой самоконтроль**

Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.

Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.

Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) 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.

2) Зачисление в группы 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.

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 астрономических часов.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки
Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6
Количество часов в год	312	416	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312

2.7 Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

№ пп	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
2.	Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава лиц, проходящих спортивную подготовку на определённом этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приёма

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудование

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
2.	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.)	комплект	8
3.	Стойки для приседания со штангой	штук	4
4.	Скамья для жима лежа	штук	4
5.	Весы (до 200 кг)	штук	1
6.	Магнезница (урна для магнезии)	штук	4
7.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	8
8.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг	пар	20
9.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
10.	Плинты (подставки)	пар	2
11.	Стенка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стока под диски и грифы	штук	8
15.	Стойка под гантели	штук	4
16.	Секундомер электронный	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального 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.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	5
2.	Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
3.	Рубашка для тяги	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3
4.	Комбинезон для тяги	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Рубашка для жима лежа	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
6.	Бинты на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
7.	Бинты кистевые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
8.	Штангетки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
9.	Обувь для тяги	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
10.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
12.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
13.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
14.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
15.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Количественный состав группы

Название	Период	Мин.	Опт.
ССМ		4	4
ТЭ (СС)	Углубленной специализации	6	8
	Начальной специализации		8
ЭНП	Базовой подготовки	10	14

Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП
НП	2,3-й	III- II юношеский разряд
ТЭ (СС)	1-й	II - I юношеский разряд
	2-й	III спортивный разряд
	3-й	II-III спортивный разряд.
	4-й	III- спортивный разряд
ССМ ЭВСМ	Без ограничений	КМС
		Подтверждение КМС, МС

2.10 Объём индивидуальной спортивной нагрузки

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

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Учреждении, устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития

и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

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

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

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса. Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ: индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле; нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности микроциклов; при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

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

Под макроциклами тренировки (МакЦ) понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки атлетов. Длительность макроциклов может колебаться то нескольких месяцев до

года (по некоторым данным — до 4 лет). Определение количества и сроков макроциклов является первым вопросом планирования годичной подготовки.

Периоды - временные интервалы МакЦ, позволяющие планомерно распределять во времени соотношение использования тренировочных средств различной направленности. В подготовке выделяют три периода:

общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;

специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;

соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

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

По преимущественной направленности выделяют 5 типов мезоциклов:

восстановительный - восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;

втягивающий - для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;

фазовый (накопительный) - для выполнения основных объемов тренировочной работы;

контрольно-подготовительный (или трансформирующий) – для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;

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

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

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

втягивающий - подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;

развивающий (нагрузочный) - выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;

ударный - предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;

разгрузочный — создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ;

соревновательный — выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3-4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе;

восстановительный - используется для психической и физической разгрузки после соревнований;

контрольный - служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные тренировки заменяются на контрольные мероприятия.

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

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

Оперативное планирование осуществляется на основании годового плана подготовки. Охватывает период, этап или мезоцикл тренировки. Составляется в виде плана-графика, рабочего плана, логической схемы или операционного описания с указанием целей и задач подготовки, содержания тренировочного процесса, его направленности и системы контроля и восстановительных мероприятий. В процессе оперативного планирования обязательно раскрывается содержание микроциклов, указывается основная направленность и принципиальное содержание тренировок с учетом возможностей использования различных тренировочных средств, их направленность и объемы тренировочных нагрузок.

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

Тренировочные занятия являются первичным блоком планирования тренировки, различаются в основном по величине нагрузки.

Занятия подразделяются:

ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей существенное снижение работоспособности;

развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;

поддерживающие - нагрузка около 60% ударного занятия;

втягивающие - нагрузка около 40% ударного занятия;

активизирующие - нагрузка около 20% ударного занятия.

По преимущественной направленности воздействия занятия и упражнения подразделяются на развивающие:

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

3. Методическая часть

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

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

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

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

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки,

поэтапном усложнении 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 календаря соревновательной деятельности,

обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой тренировочной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных. Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

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

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы,

быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

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

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом. Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма. Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности. Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья - не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила. В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические

упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами - всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

-своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,

-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.

3.2 Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Название	НП		ТЭ (СС)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4	6	6
Общее количество часов в неделю	312	416	624	936	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	208	312	312

3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

В рамках программы обеспечивается разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого тщательно анализируется динамика нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств

восстановления и стимуляции работоспособности. От решения этой задачи зависит соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому. Планирование годичной тренировки на этапах и в группах совершенствования спортивного мастерства существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов. В целях прогнозирования и планирования целевого спортивного результата темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших спортсменов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

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

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

8) выявление противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом;

9) определение уровня физического состояния для назначения адекватной тренировочной программы;

10) контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год).

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

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

Цель врачебно-педагогического контроля - медицинское обеспечение и педагогическое сопровождение рационального использования средств и методов физической культуры для гармонического развития человека, сохранения и укрепления его здоровья, повышения работоспособности и продления творческого долголетия. Задачи может определить врач, но чаще это должен делать тренер. Если речь идет об изучении условий и организации занятий, оценке состояния здоровья занимающихся, правильности их распределения по группам и т.д., то инициатива в постановке задач принадлежит врачу. Если же необходимо оценить уровень тренированности занимающихся, совершенствовать планирование тренировочного процесса, решать вопросы, связанные с улучшением восстановительных процессов, то инициатива в определении конкретных задач должна принадлежать тренеру.

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

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

правильности построения тренировки, выбора и распределения средств в одном занятии или микроцикле; определение оптимального числа повторений упражнений, интервалов отдыха между ними; определение величины нагрузки и ее соответствия возможностям занимающегося, длительности и полноценности восстановления после одного (наиболее трудного) занятия, в течение одного или нескольких микроциклов; оценка результатов тренировки за определенный этап (после тренировочного сбора, подготовительного периода, предсоревновательной подготовки и т.д.); оценка эффективности применяемых средств восстановления и др.

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

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т.е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогических наблюдений:

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

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

в) в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия: варианты сочетания и последовательности применения тренировочных средств в одном занятии; доступность числа повторений упражнения и его интенсивности; рациональность установленных интервалов отдыха; соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности

спортсмена. К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т.е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни).

Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

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

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

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

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 1820 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

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

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

Этапные исследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных

исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку.

Методика оперативного контроля в пауэрлифтинге

Поскольку врачебно-педагогический контроль очень трудоемок и в какой-то степени мешает тренировочному процессу, используется методика оперативного контроля занимающихся пауэрлифтингом, которая занимает относительно мало времени, проста в использовании и может быть применена каждым практикующим тренером.

Методика оперативного контроля была создана на основе проведенного факторного анализа структуры спортивной подготовленности спортсменов, который показал, что по значимости вклада в структуру спортивной подготовленности на первом месте - специальная силовая подготовленность, на втором месте - специальная функциональная работоспособность, на третьем месте - факторы психоэмоциональной составляющей спортивной подготовленности, на четвертом месте - мотивационная составляющая спортивной подготовленности, на пятом месте - фактор, характеризующий утомление пауэрлифтеров, определяющий работоспособность, эффективность и экономичность технических движений и т.д. пауэрлифтеров. Наиболее информативными тестами, которые могут быть использованы в оперативном контроле были определены: приседания, жим и тяга со штангой 75 % от максимального, становая тяга, прыжок в длину с места, динамометрия кисти, тесты Бюргера, РДО, САН, Спилбергера, Сопова, Ромберга, свет.

Поскольку отобранные тесты имеют разные шкалы измерений, в целях повышения информативности при интерпретации результатов тестирования были разработаны модельные характеристики для предложенных показателей спортивной подготовленности в баллах с учетом весовых категорий. В основу стандартизации норм спортивной подготовленности пауэрлифтеров массовых разрядов как критериев оперативного контроля легли оценочные пропорциональные шкалы, позволяющие на основе унификации оценить как отдельные мобильные факторы спортивной подготовленности, так и целостное состояние спортсменов, что дает возможность вовремя, адресно и целенаправленно проводить корректирующие мероприятия, тем самым повышать эффективность тренировочного процесса. Полученные результаты тестов специальной подготовленности дополнялись данными педагогических наблюдений, диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы, субъективных представлений спортсменов, выполнения тестов с повторными нагрузками.

Программа срочного контроля за спортивной подготовленностью и процессом адаптации организма пауэрлифтеров к предлагаемым тренировочным нагрузкам

разрабатывалась на принципах доступности и легкости использования, конкретности, возможности анализа и совершенствования, индивидуального подбора тестов с минимальными временными затратами, максимальной информативностью и сильной корреляционной зависимостью с факторами спортивной подготовленности. Тестирование не требовало от спортсменов значительных дополнительных затрат сил: тесты были по возможности нетрудоемкими, не отвлекали спортсменов от решения основных задач тренировочного занятия, органически вписывались в процесс тренировки. Информативность показателей оперативного контроля определялась при сопоставлении динамики результатов тестов с показателями нагрузки в тренировочных занятиях и микроциклах.

Разработанная методика оперативного контроля тренировочного процесса пауэрлифтеров массовых разрядов имеет две взаимосвязанные, упорядоченные, взаимодействующие подсистемы: «контролирующие процедуры» и «коррекционные мероприятия».

Подсистема «контролирующие процедуры» состоит из следующих компонентов: средств и методов педагогического, психологического и медико-биологического контроля, математической обработки результатов контроля, их анализа, интерпретации и архивирования. При определении комплекса тестов экспресс-контроля спортивной подготовленности пауэрлифтеров учитывался этап подготовки спортсменов (подготовительный, соревновательный, переходный); направленность, цель, задачи тренировочного занятия; индивидуальные особенности спортсменов.

Подсистема «коррекционные мероприятия» включает психолого-педагогические методы и приемы срочного и пролонгированного регулирования тренировочных и соревновательных нагрузок.

Экспресс-контроль осуществлялся обязательно перед тренировочным занятием для оценки состояния спортивной подготовленности пауэрлифтеров к выполнению предстоящих задач, во время занятия после выполнения тренировочных заданий для оценки состояния мобильных компонентов состояния спортивной подготовленности и в конце занятия для оценки состояния утомления.

Получаемая информация всех этапов контроля свидетельствовала о фоновом состоянии спортивной подготовленности пауэрлифтеров и служила для определения приемов коррекционных мероприятий, направленных на оптимизацию функционального и психического состояний. Текущий медицинский контроль (ТМН) за спортсменами осуществляется постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

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

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата. При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи. При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного.

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации. На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных

нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 2-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 определяет порядок и уровень обследования, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

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

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию. **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 для внесения необходимых корректив в план тренировок. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки. Врачебное заключение обсуждается с тренерами, 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, обращая внимание на обеспечение

индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

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.

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 занимающихся в группах ТЭ (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 проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

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

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.

Тема № 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной

классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

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

Тема № 3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

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

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

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

Тема № 6. Здоровый образ жизни. Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий) восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши и т.д. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Тема № 7. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц -фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальные момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематических и суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра жести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений.

Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой

«троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

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

Тема № 9. Требования техники безопасности при занятиях. Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСАЯ ПОДГОТОВКА

Овладение комплексов физических упражнений. Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с

наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление и т.д.

Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.

Общая и специальная физическая подготовка, и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.

Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга для всех групп:

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

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

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

мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Для тренировочного этапа.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

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

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлетов тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

ПЕРВОЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям. **ПРИСЕДАНИЕ (правила и порядок выполнения).**

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

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

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр)самого грифа.

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

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

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

ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ПОДНЯТЫЙ В ПРИСЕДАНИИ ВЕС НЕ ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ:

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами и в начале, и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей.
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЖИМА ЛЁЖА НА СКАМЬЕ

Жим лёжа - одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном периоде используют жим лёжа.

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

ЖИМ ЛЁЖА НА СКАМЬЕ (правила и порядок выполнения)

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.
2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или

блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста.

На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

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

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

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

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчётливой командой "старт" ("стат.").

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять «правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (через, чур, сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После

фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.

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

Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.

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

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

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

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

5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

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

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

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

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

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ СТАНОВАЯ ТЯГА

Самое травм опасное упражнение, причем поражается очень важный орган - позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнёров или ассистентов на помосте.

Более того, это упражнение - последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом. Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее значение имеет способность настроиться.

От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции - до 25 кг, что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 +45% от суммы троеборья. **ТЯГА (правила и порядок выполнения).**

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

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

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

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля - очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо». Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ - это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены в разные стороны - одна ложиться на гриф спереди, другая - сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони. Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад. **ТЕХНИКА «СУМО»**

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

направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 - 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); - незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); -спина прямая или небольшой прогиб в пояснительном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги.

Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный съем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ВАРИАНТ ИДЕАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

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

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

КЛАССИЧЕСИЙ СПОСОБ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ СТАНОВОЙ

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками, в отличие от сумного стиля, шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах). Применяется при относительно слабых медиальных мышцах бедра или недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины. Эта техника рекомендуется тем спортсменам, у которых недостаточно развиты мышцы, но и короткие руки.

Динамическую работу в начале приходиться выполнять только разгибателем ног, которые включаются постепенно, не резко, но в полную силу. Для создания максимального усилия в момент отрыва штанги от помоста вместе с разгибателями ног переводится на преодолевающий режим работы разгибатели туловища .Плечи и голова движутся

дугообразно вверх - вперед, и наклон туловища по сравнению с первоначальным положением заметно увеличивается. Таз поднимается с большей вертикальной скоростью, чем плечи. Штанга перемещается вертикально вверх. В заключительной части тяги плечи разводятся назад.

ПРЕИМУЩЕСТВО: Наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног.

НЕДОСТАТКИ:

1. Штанга проходит наибольшее расстояние
2. В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

ПРОБЛЕМЫ В ТЯГЕ

ТЯГА - наиболее статичное движение в пауэрлифтинге и для осуществления мощного съема необходимо преодолевать инерцию снаряда. **Это можно сделать следующим образом:**

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

2. Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию спортсмену некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным.

Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).

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

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

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

НЕДОСТАТКИ: Является то, что сложнее осуществить контроль спины.

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

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

Напрячь на съеме мышцы брюшного пресса: это сделает более эффективным процесс настуживания и облегчит съем. Одновременно с выпрямлением ног во время съема попытаться согнуть руки в локтевых суставах. Из-за большой величины веса снаряда руки не согнуться, но затраченное на это усилие частично разгрузит штангу для ног. Этот прием является разновидностью приема 1, но при выполнении приема 1, «дерганье» штанги осуществляется в плечевых, а не локтевых суставах. Можно объединить приемы 1 и 7, то есть одновременно сгибать руки в локтевых суставах, приподнять и отвести плечи назад, но выполнение этого приема сложно по координации, так как при этом необходимо одновременно концентрироваться на выпрямлении ног, контроле спины и действиях рук в локтевых и плечевых суставах. При работе над съемом можно использовать любые из перечисленных приемов или различные их комбинации (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов), а также следующие вспомогательные предложения:

1. Тяга до колен с весом 90/110% тах, на 3/5 раз 3-4 подхода
2. Тяга в изометрическом режиме
3. Тяга с подставки
4. Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня Пола
5. Тяга с виса с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 1 0 см. относительно уровня пола (двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу спортсмену, спортсмен делает глубокий вдох и опускает штангу на пол).

3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Виды регуляции: гетерорегуляция - вмешательство извне и саморегуляция. Основные причины использования психорегуляции: 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;

-электроанальгезия;

-специальные пленэрные аудио- и видеосеансы. Снятие избыточного психического напряжения.

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

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: не посильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта. Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействие, основанное на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

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

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

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

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

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

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

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

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

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

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

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации - устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство - саморегуляция.

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

Виды: долговременная или кратковременная, непроизвольная (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.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;
- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

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, раздражение, 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.

Каждый спортсмен испытывает перед выступлением, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению

предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время выступления их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

1) состояние боевой готовности;
2) предсоревновательная лихорадка;
3) предсоревновательная апатия;
4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к выступлению. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в соревнованиях, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности выступления и т.д. Имеется еще множество промежуточных предсоревновательных состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах. Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7 Планы применения восстановительных средств

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные мероприятия подразделяются на:

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

Восстановительный процесс характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «пере восстановления», которая рассматривается, как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления спортсмена используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учётом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной тяжёлой 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 (сверх восстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Для спортсменов тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3 -5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до

50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Субъективно атлет не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

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

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

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще тяжелоатлетического спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях. Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация 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.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке. Это значит, что не следует, например, включать в тренировку большой объем упражнений на выносливость - качество, не являющееся основным для тяжелоатлета, имея в виду, что тренировка на выносливость может отрицательно сказаться на развитии силы. Среди средств ОФП центральное место должны занимать прыжковые упражнения, а также силовые локальные упражнения для отдельных групп мышц. Вместе с тем такое упражнение, как бег, расширяющий возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, должно занимать в системе подготовки тяжелоатлетов достаточно большое место, причем не столько как средство развития выносливости, сколько в целях восстановления и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Медико-биологические средства восстановления

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

Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной (сауна) банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорение восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов. Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной так и аппаратный (вибрационный, гидромассаж, баромассаж и т.д.), а также комбинированный. Нашли себе применение также сегментарный и точечный. Точечный массаж по существу

аналогичен иглоукалыванию и проводится по биологически активным точкам поверхности тела. Все виды массажа в случае необходимости можно проводить с использованием различных мазей, растирок, кремов и т.д.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гипермию тканей (финалгон, гимнастогол, эфкамон и др.), другие снимают отек, воспаление (лазонил, хирудоид, гепариновая, лиотон гель и др.). К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и, прежде всего: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме, адаптогены, обладающие способностью к ускорению процессов восстановления (настойки женьшеня, китайского лимонника, элеуторококк, и т.п.), используются также различные препараты калия (оратат калия, панангин, аспаркам), глютаминовая кислота, гаммалон и др. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Применение лекарственных препаратов для ускорения восстановления требует от врачей большой осторожности. Дело в том, что подчас совсем нелегко провести грань между веществами, ускоряющими восстановление, и категорически запрещенными допингами.
Использую различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечивающееся естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингом, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсменов. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это прежде всего зависит от задач, стоящих перед спортсменом и от его индивидуальных особенностей. Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов). Вместе с тем

практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в тяжёлой атлетике должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3.8 Правила 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).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

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

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

3.9 Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировок и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочном этапе и на соревнованиях. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

При организации и проведению тренировочной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у спортсменов.
3. Проводить тренировочное занятие на этапах НП под наблюдением тренера.
4. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
5. Уметь руководить командой на соревнованиях.
6. Участвовать в судействе соревнований.

№	Темы	Спортсмен-инструктор (кол-во часов)
Теоретические занятия		
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	Обзор развития и состояния пауэрлифтинга в России	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Гигиена, врачебный контроль	3
5	Организация работы в учреждениях	2
6	Общие основы методики обучения и тренировки в пауэрлифтинге	4
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним	1
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство	2
Итого		17
Методические занятия		
1	Техника и тактика в пауэрлифтинге, методика тренировок	8
2	Методика специальной и физической подготовки	5
Итого		13
Практические занятия		
1	Инструкторская практика	8
2	Практика проведения соревнований. Судейство	2
	Итого	10
	Всего	40
№	Темы	Количество часов
Теоретические занятия		
1	Основные задачи судейской коллегии	2
2	Роль судьи в воспитании спортсмена	1
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним	2
4	Правила соревнований	5
	Итого	10
Практические занятия		
1	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с применением судейского инвентаря)	4
2	Разбор конкретных упражнений на помосте	4
3	Зачетные испытания	2
4	Практика проведения соревнований. Судейство	8
Итого		18
Всего		28

4. Система контроля и зачётные требования

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

Физические качества и телосложение	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 даёт основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3х10 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)
Силовая выносливость	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (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)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,7 с)	Бег на 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,8)	Бег 100 м (не более 16,3)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лёжа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лёжа (не менее 80% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	**Контроль за эффективностью деятельности**		**Контроль за качеством состояния**	
	соревновательной	**тренировочной**	**подготовленности 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 аттестационных измерений на конец этапа подготовки;	-климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. -организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
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.	

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

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

Стандартная программа тестирования включает:

1) Прыжок в длину с места;
2) Поднимание туловища за 20 с;
3) Челночный бег 3х10 метров;
4) Наклон вперед стоя на скамье.
5) Удержание в висе на согнутых руках ;
6) Прыжок в высоту с места.
7) Запрыгивание на гимнастическую скамью за 20 с;
8) Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно;
9) 6 - рывков штанги с 30% весом от собственного веса тела;
10) 10 - подъемов штанги на грудь с 30% весом от собственного веса тела;
11) 15 - толчков штанги от груди с 30% весом от собственного веса тела.

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

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки и технического мастерства спортсменов На тренировочном этапе

Стандартная программа тестирования включает:
1) Прыжок в длину с места;
2) Поднимание ног к перекладине в висе;
3) Челночный бег 3х10 метров;
4) Наклон вперёд стоя на скамье.
5) Прыжок в высоту с места.
6) Отжимание в упоре лёжа от пола за 20 с;
7) Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно;
8) 6 - рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела ;
9) 10 - подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела ;
10) 15 - толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела .

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

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

Стандартная программа тестирования включает:
1) Прыжок в длину с места;
2) Подъем ног к перекладине в висе;
3) Челночный бег 3х10 м;
4) Наклон вперёд стоя на скамье;
5) Прыжок в высоту с места;
6) отжимание в упоре лёжа от пола за 20 с;
7) Прокручивание рук с гимнастической палкой и обратно;
8) 6 - рывков штанги с 50% весом от собственного веса тела;
9) 10 - подъемов штанги на грудь с 50% весом от собственного веса тела;
10) 15 - толчков штанги от груди с 50% весом от собственного веса тела.

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

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

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

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

Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и 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;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

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

5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.11.2011) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»\\ Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст.6242

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Приказ Министерства спорта РФ № 1121 от 07 декабря 2015 г.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.

4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов - на - Дону: Феникс, 2003. - 384 с.

5. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.

6. Бычков А.Н. «Программа для детско-юношеских спортивных школ» г. Красноярск, 1999 год.

7. Журавлев И. «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996.

8. Завьялов И. Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1 2000.

9. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг-путь к силе»

10. Остапенко Л.А. Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995.

11. Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002.

12. Остапенко В.Л. Пауэрлифтинг «Теория и практика тело строительства», 1994г, №1

13. Ричи Смит «Прорыв» в жиме лежа» ГКОКМАК " № 5 2001.

14. Чернышов П. Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы» Июнь 1999.

15. Шейко Б.И. Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп» № 2-3 1999.