

**Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва «Юность»**

Рассмотрена и согласована на
заседании тренерского совета
МАУ СШОР «Юность»

Протокол № 02
от «06 » сентября 2019 год



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАУ СШОР «Юность»
К.В. Дыбенко
2019г.

Приказ № 02 от 06.09.2019 г.

**Программа
Физкультурно-оздоровительной направленности
по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ»
Для занимающихся имеющих проблемы со зрением, слухом,
поражением опорно-двигательного аппарата**

Программа разработана на основе:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2014 № 32, «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА»)
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

- 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;

Содержание

Пояснительная записка

1.Нормативная часть программы физкультурно-оздоровительной направленности по виду спорта «ПАУЭРЛИФТИНГ» для занимающихся имеющих проблемы со зрением, слухом, поражением опорно-двигательного аппарата к организации тренировочной работы

- 1.1. Цели и задачи программы
- 1.2. Общие требования к организации тренировочной работы
- 1.3. Меры безопасности

2.Методическая часть

- 2.1. Суть методической программы
- 2.2. Основные методы работы
- 2.3. Оценка результатов
- 2.4. Классификация и распределение спортсменов
- 2.5. Тематический план
- 2.6. План-схема годового цикла подготовки
- 2.7. Комплексный контроль
- 2.8. Теоретическая подготовка
- 2.9. Воспитательная работа и психологическая подготовка
- 2.10. Восстановительные средства и мероприятия
- 2.11. Тренерская и судейская практика
- 2.12. Классификация

3. Практический материал

3.1. Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки

3.2. Содержание и структура подготовки тренировочного этапа 1-2 года

Занятий

3.3. Содержание и структура подготовки тренировочного этапа 3-4 года

Занятий

3.4. Принципы планирования подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

Литература

Приложения 1,2.

Условные обозначения

СОГ – спортивно-оздоровительная группа;

ЭНП – этап начальной подготовки;

МАУ СШОР «Юность» – муниципальное автономное учреждение спортивная школа олимпийского резерва «Юность»;

ОФП – общая физическая подготовка;

ТО – текущее обследование;

ОСД – оценка соревновательной деятельности;

УМО – углубленное медицинское обследование

Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-оздоровительной направленности является модифицированной (адаптированной) программой по пауэрлифтингу (силовое троеборье). Необходимость в составлении программы обусловлена климатическими условиями районов Крайнего Севера. Оздоровительная программа по пауэрлифтингу составлена на основе нормативных документов Министерства спорта, туризма и молодежной политики и Министерства образования, регламентирующих работу спортивных школ с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке спортсменов и результатов научных исследований и передовой спортивной практики.

При разработке программы был учтен передовой опыт тренировки спортсменов, практические по возрастной физиологии, педагогики и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта, в том числе тяжелой атлетики, бодибилдинга. Исходя из материально-технической базы муниципального автономного учреждения спортивной школы олимпийского резерва «Юность» в школу могут зачисляться все кто имеет желание заниматься физической культурой и спортом, в том числе и инвалиды , т.е. на оздоровительном этапе не проводится спортивный отбор перспективных детей; таким образом, выполняется задача, она является основной, - оздоровление средствами физической культуры и спорта, привитие устойчивого интереса к занятиям. Немаловажную роль также играют и социальные факторы: отвлечение от «улицы», обучение рационально использовать свободное время. Актуальность занятий пауэрлифтингом в отличии от тяжелой атлетики предполагает, что юные спортсмены развиваются физическое качество – силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач: - осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов для пополнения сборной команды города, округа - привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом; - содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию, оздоровлению и становлению гражданственности занимающихся. Эти задачи положены в основу программы, как в плане программирования тренировочного процесса, так и в плане контрольно-нормативных требований. Для каждой категории групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их функциональных возможностей.

Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий и воспитательной работы, медикобиологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

1. Нормативная часть

1.1. Цели и задачи программы

Программа рекомендуется для занятий с людьми имеющими проблемами со зрением, слухом и ПОДА, позволяет саморазвивать:

- точность и координацию движений;
- тактические и стратегические способности;
- физическую выносливость и психологическую устойчивость;
- умение работать над собой, самосовершенствовать свое тело и движения.

Помогает научиться прогнозировать сложные ситуации и правильно принимать в них решения. Воспитывает терпение; разумный риск; умение оценивать свое состояние и состояние партнера; формирует определенные черты характера, необходимые для достижения успехов в силовых видах спорта и в жизни

Способствовать гармоничному, духовному, физическому и психологическому развитию человека, основанному на индивидуальном, целостном и системном подходе к каждому занимающемуся;

Задачи спортивно-оздоровительных групп:

- укрепление здоровья различными средствами физической культуры;
- разностороннее развитие физических качеств;
- привитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- обучение основам техники пауэрлифтинга.

1.2. Общие требования к организации тренировочной работы

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, осуществляется администрацией и тренерским советом спортивной школы. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего коллектива. Тренировочные группы комплектуются юношами и девушками желающими заниматься пауэрлифтингом, на основании допуска врача к тренировочным занятиям. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий этап обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача. Зачисленные в МАУ СШОР «Юность» воспитанники распределяются по группам с учетом возраста, уровня спортивной и общефизической

подготовленности. Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по утвержденному расписанию, индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- просмотр и методический разбор видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий спортсмены должны получить знания и навыки тренера-общественника и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет использование в работе передовых методов тренировки и организации тренировочного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ. Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для пауэрлифтеров всех возрастных групп, разрядов и различных половых признаков. Творческое применение системы программ будет способствовать совершенствованию методики подготовки отечественных пауэрлифтеров. В многолетних программах учтено все лучшее и передовое, что имеется на сегодняшний день в теории и методике спортивной подготовки (таблица 1,2).

Таблица 1 - Режимы тренировочного работы и требования по спортивной подготовке

Стадии	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовая подготовка	Начальная подготовка	НП	До 3 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	ТЭ (СС)	До 4 лет	Начальная специализация
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства

Таблица 2 - Наполняемость в группах на различных этапах подготовки.

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

1.3. Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

2. Методическая часть

2.1. Суть методической программы

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки троеборцев, его распределение по этапам обучения; рекомендуемые объемы соревновательных и тренировочных нагрузок; планирование спортивных результатов по этапам обучения; организацию и проведение врачебного, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Тренер при реализации спортивно-оздоровительной программы инвалидов обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование воспитанников средствами силового троеборья и всесторонней скоростно-силовой подготовки и развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и

оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению контингента в течении срока обучения;
- обеспечивать обоснованный выбор, форм, средств и методов работы исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программы и планы тренировочных занятий, индивидуальные планы, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности занимающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных обучающихся;
- организовать участие занимающихся в соревнованиях по пауэрлифтингу и жиму лежа, а так же в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- при проведении занятий обеспечить правила норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием; - контролировать безопасный проход занимающихся к месту занятий и уход с него после окончания.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивную школу не позднее 30 минут после окончания тренировочного занятия.

2.2. Основные методы работы

Учитывая особенности данной группы детей с ограниченными возможностями, следует соблюдать ряд методических принципов, которые, будучи самостоятельными, в то же время в тесной взаимосвязи, позволяющие получить ощутимый положительный эффект применения в тренировочной работе.

Систематичность. Под этим принципом понимается закономерность приоретения и угасания двигательных навыков при организованном

тренировочном процессе, с учетом того, что первые функциональные сдвиги появляются через 15-20 дней после начала занятий, а стойкий двигательный навык наступает не раньше, чем через 2-3 месяца. Следует также учитывать и то, что 10-20-дневные перерывы в занятиях приводят к снижению (на 40-80 %) двигательных навыков, приобретенных в ходе занятий.

Принцип сознательности. Занятия теннисом и другими физическими упражнениями с детьми имеющие ограниченные возможности слуха должны рассматриваться занимающимися как осознанная необходимость, направленная на улучшение здоровья, развитие координации и улучшения эмоциональной составляющей.

Доступность. Этот принцип предусматривает применение таких средств и методов физического воспитания, которые обеспечивают оптимальную доступность упражнений, функциональность, (уровни проявления силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации движения), а также величины нагрузки и ответной реакции организма на выполненную работу.

Принцип постепенности. В данном случае подразумевается постепенное с доведением до оптимального уровня - усложнения упражнений, увеличение затрат физических сил и нагрузки на органы и системы организма занимающихся.

Принцип однотипности упражнений. Сходность применяемых упражнений способствует формированию и упрочнению двигательного навыка. Наряду с этим, применение таких упражнений повышает эмоциональную насыщенность занятий.

Оптимальность. Соблюдение этого принципа предусматривает доступную величину нагрузки, обеспечивающую функциональное развитие систем организма. Наиболее часто степень оптимальности нагрузки определяется по частоте сердечных сокращений, для чего пользуются формулой: ЧСС = ударов в минуту минус количество лет (возраст занимающегося).

Рассеянность нагрузки. Этот принцип предусматривает оптимальное чередование работы различных мышечных групп, что позволяет избежать раннего наступления утомления.

Принцип концентрации нагрузок. Предусматривает сосредоточение средств одной тренирующей направленности на определенных этапах тренировки. Принципиальная новизна идеи этого принципа заключается в создании целенаправленного массированного тренирующего воздействия на конкретные функциональные системы организма с помощью высокого объема специфических нагрузок оптимальной интенсивности. Это приводит к относительно продолжительному нарушению его гомеостаза и повышенному использованию энергоресурсов на обеспечение работы. После снижения

концентрации нагрузки в энергообеспечении преобладают пластические процессы и развивается суперкомпенсация затраченной энергии, что приводит к феномену долговременного отставленного тренировочного эффекта.

Текущий адаптационный резерв организма - это запас адаптационной энергии, данный человеку Природой для того, чтобы обеспечить ему возможность временного, но достаточно устойчивого приспособления к экстремальным условиям, требующим от него предельного функционального напряжения. Емкость текущего адаптационного резерва обусловлена как генетическим фактором и функциональным резервом гормональных систем, так и тем абсолютным уровнем адаптационных перестроек, на котором организм уже находится.

Индивидуализация. Реализация этого принципа предусматривает, что закономерности процесса развития человеческого организма носят индивидуальный характер, а следовательно, это должно учитываться в процессе занятий.

2.3 Оценка результатов

Говоря о механизме оценки результатов, надо отметить, что оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении результат технической подготовки оценивается посредством проведения специальных тестов.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (весах, количестве повторов, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

2.4. Классификация и распределение спортсменов

Спортивное движение инвалидов представлено параолимпийским движением и программой "Спешиал олимпикс". В параолимпийском движении участвуют спортсмены-инвалиды с поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями слуха и зрения. Параолимпийская программа требует от спортсмена регулярной системы тренировки, участия во всех крупных международных соревнованиях, а главное - уровня спортивного мастерства не ниже I-II взрослых разрядов. По сути дела, параолимпийские игры представляют собой олимпийские игры, но только для инвалидов, т.е. требуют использования всех резервных возможностей организма в период как соревнований, так и тренировок.

В настоящее время физкультурно-спортивная работа в России ведется с четырьмя группами инвалидов: с дефектами органов зрения, слуха, поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями слуха. Это

объясняется существованием организаций, объединяющих перечисленные группы:

ВОС (Всероссийское общество слепых), ВОГ (Всероссийское общество глухих), Общество инвалидов с ПОДА, Российская Ассоциация "Олимп" (спортивная организация инвалидов с нарушением слуха), а также Федерация по физической культуре и спорту инвалидов при Олимпийском комитете России, имеющая отделения в этих обществах.

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов.

Наименование международной спортивной организации инвалидов	Группа III	Группа II	Группа I
CP-ISRA (Международная ассоциация спорта и рекреации лиц с церебральным параличом)	CP7, CP8	CP5,CP6	CP1,CP2,CP3,CP4
IWAS (Международная спортивная ассоциация колясочников и ампутантов), объединившая две международные организации: ISMFG и ISOD	A3,A4,A8,A9,57,58	A6,A7,55, 56	A1,A2,A5,51,52,53,54
IBSA (международная ассоциация спорта слепых)	B3	B2	B1
CISS (Международный спортивный комитет глухих)	Слабослышащие, полная потеря слуха		
INAS-FID (Международная	+		

спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)			
SOI (Международная специальная олимпиада для умственно отсталых лиц)		+	

2.5. Тематический план

При организации тренировочной работы необходимо иметь следующие документы: программа, тренировочный план, годовой график распределений тренировочного материала, расписание занятий и т.д.

Каждый тренер должен иметь рабочий план, конспекты занятий, вести журнал учёта тренировочной работы.

Каждый этап подготовки имеет свои задачи.

I. Задачи для групп этапа начальной подготовки 1-го года:

1. Набор детей с медицинским допуском к занятиям пауэрлифтинга. Поощрение тренером всех детей, проявивших на занятиях трудолюбие, терпение и дисциплину.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.

3. Развитие физических качеств и способностей: быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.

4. Обучение основам техники в пауэрлифтинге.

5. Отбор детей для последующего этапа обучения на основе выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и по технической подготовке.

II. Задачи для групп этапов начальной подготовки 2-3-го годов:

1. Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых пауэрлифтинге упражнений, методов и средств.

2. Развитие специфичных для пауэрлифтинга физических качеств – силы, выносливости, гибкости.

3. Продолжение обучения основам техники пауэрлифтинга.

4. Отбор детей для последующего этапа обучения на основе выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и по технической подготовке.

Планирование тренировочного процесса

Все занятия состоят из 3-х частей – подготовительной (разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведению к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и т.п., что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используют общеподготовительные упражнения - легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество мышечных групп, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество. Длительность этой части разминки во многом зависит от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятий.

Во второй части разминки выполняются упражнения, помогающие настроиться на выполнение задач основной части занятия. В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучения техническому действию, совершенствования технического действия или тактико-технических действий, воспитание физических качеств. В заключительной стадии необходимо решать задачу восстановления занимающегося после выполненной им работы в основной части занятий. В этой части всю работу надо выполнять в спокойном, равномерном темпе, включать выполнение упражнений на расслабление, растягивание. Время занятий зависит от степени подготовки занимающихся и может составлять от 1-го до 2 часов. Занятия проходят не реже 3 раз в неделю.

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		
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

2.6 План-схема годового цикла подготовки

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов;

- втягивающий
- базовый (общеподготовительный)
- контрольно-подготовительный,
- подводящий
- восстановительный
- соревновательный

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический
- развивающий технический
- контрольный
- подводящий
- соревновательный
- восстановительный

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура

подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация процесса занятий носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

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 Комплексный контроль

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. Комплексный контроль включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена-паралимпийца включает контроль физической, технической и функциональной

подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Различные виды подготовленности спортсмена-паралимпийца, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является контроль.

Организация комплексного контроля в спорте может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике того или иного вида спорта.

Контроль - оценка фактического состояния и уровня подготовленности спортсменов, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики физической культуры и спорта.

Предметом контроля в спорте принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель контроля - повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно отличаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО являются определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводится в мобильных условиях тренировочных сборов (таблица).

Программа этапных комплексных обследований (ЭКО)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей	Длина тела, вес, компоненты массы тела: жировой, мышечной и костной (кг, %). Продольные

			<p>размеры тела (см): длина ноги, длина бедра, длина голени, длина руки, длина плеча, длина предплечья, длина кисти, длина стопы.</p> <p>Поперечные размеры тела (см): ширина плеч, фронтальный диаметр грудной клетки, сагиттальный диаметр грудной клетки, ширина таза.</p> <p>Диаметры дистальных эпифизов (см): кисти, запястья, предплечья, таза, бедра, голени, стопа.</p> <p>Обхватные размеры тела (см): кисти, запястья, предплечья, плеча (напряженное, расслабленное), головы, шеи, грудной клетки (в спокойном, на вдохе, на выдохе), талии, бедер, бедра, голени, лодыжки, стопы.</p> <p>Кожно-жировые складки (мм): кисть, предплечье, плечо сзади, плечо спереди, на груди, меч. отросток, на животе, под лопаткой, спина, талия сбоку, бедро сзади, бедро сбоку, бедро внутри, бедро спереди, на голени.</p>
2	Функциональная	Определение уровня физической работоспособности	<p>Ступенчатый тест</p> <p>Время работы, мощность последней ступени, мощность на уровне анаэробного порога, максимальное потребление кислорода, максимальная легочная вентиляция, значения аэробного и анаэробного порогов</p>
		Определение переносимости нагрузок	ЧСС до нагрузки, во время тестовой процедуры и в течение 3-х мин. восстановления после нагрузки
3	Скоростно-силовая и силовая	Определение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности	Теппинг-тест, динамометрия (Опт, макс, доз.), сенсомоторные реакции (ВРиз, ВРдв, ВОД). Пространственная и временная точность. Оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности, силового и скоростно-силового резерва специальной мощности, локальной силовой выносливости.
4	Психологическая	Оценка психоэмоционального	Уровень саморегуляции психических состояний и

		состояния	самоконтроля. Волевой мобилизации. Уровень притязаний и самооценка, потребности.
5	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап	Сравнение планируемой и реализованной тренировочной работы по зонам интенсивности за прошедший (предшествующий) этап. Определение целей этапа в виде количественных показателей основных сторон подготовки.
		Оценка метаболической реакции на тренировочные нагрузки различной направленности	Показатели концентрации лактата и мочевины в сыворотке крови

Текущие обследования (ТО). Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья (табл.11).

Программа текущих обследований (ТО)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
		Определение переносимости нагрузок	ЧСС до (в покое), во время и после нагрузки
2	Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния	Уровень ситуационной тревожности, эмоционального состояния, агрессивности, психофизиологической работоспособности, мотивационного состояния. Оценка самочувствия, активности, настроения. Степень психического утомления.
3	Контроль нагрузок	Контроль и анализ выполнения тренировочных нагрузок за исследуемый период	Показатели выполнения тренировочной работы - объем и интенсивность тренировочной работы (по зонам интенсивности). Значения ЧСС исследуемый период
4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеонаблюдение технической подготовленности	Временные, пространственные и угловые характеристики, линейные скорости звеньев снаряда.

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня (табл.12).

Программа обследований соревновательной деятельности (ОСД)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
1.	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ технической подготовленности	Временные, пространственные и угловые характеристики, линейные скорости звеньев снаряда.

Углубленные медицинские обследования (УМО).

Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности пауэрлифтеров.

Задачи УМО (табл. 13):

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации", лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце года воспитанники должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО)

Задачи УМО и УКО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Состояние вегетативной нервной системы	
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
10. Оценка состояния системы крови	
11. Оценка состояния эндокринной системы	

12. Оценка состояния системы пищеварения	
13. Оценка состояния мочеполовой системы	
14. Общая оценка состояния организма	

2.8 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить воспитанников с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо упражнений и направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На этапах ТЭ теоретический материал распространяется на весь период занятий. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерная программа теоретических занятий для групп представлена в таблице 14.

Примерная программа теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления организма	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков	T
2.	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, Т
4.	Зарождение и история развития пауэрлифтинга	История пауэрлифтинга	НП, Т
5.	Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России	НП, Т
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание	НП, Т
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	T, СС
8.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	T, СС
9.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	T, СС
10.	Анализ соревновательной деятельности пауэрлифтера	Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок	T, СС, BCM
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	T, СС, BCM

2.9 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном

воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, инструктор по физической культуре, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера, инструктора по физической культуре повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, инструктора по физической культуре дисциплинированное поведение на тренировочных занятий в школе и дома на всё это должен обращать внимание тренер, инструктор по физической культуре. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретать интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение воспитанниками специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким средствам относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

2.10 Восстановительные средства и мероприятия

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки. В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на

другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический тренерский контроль, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов. Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

- различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами;
- ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапии, тепло терапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. Широко

применяются различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устраниТЬ у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, Деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурыные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Методические рекомендации. Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

2.11 Тренерская и судейская практика

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

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия воспитанники выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Воспитанники учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, или инструктора, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

2.12 Классификация

В соответствии с правилами, относящимися к классификационным требованиям по пауэрлифтингу к соревнованиям допускаются ампутанты классов от А1 до А4, 'прочие' с минимальными нарушениями, спортсмены с церебральным параличом, а также спортсмены с повреждением позвоночника.

Участники соревнований должны быть способны полностью распрямить руки в локтевых суставах. Допускается потеря этой способности не более, чем на 20 градусов в каждом локтевом суставе. Только тогда жим будет считаться выполненным по правилам.

Соревнования между атлетами проводятся в 10 весовых категориях. Все соревнования по пауэрлифтингу МПК должны проводиться в соответствии с этими весовыми категориями, не изменяя порядок соревнований (табл. 15, 16).

Таблица 15 - Весовые категории – ЖЕНЩИНЫ

Категория	Класс
40.00 кг	до 40.00 кг
44.00 кг	от 40.01 кг до 44.00 кг
48.00 кг	от 44.01 кг до 48.00 кг
52.00 кг	от 48.01 кг до 52.00 кг
56.00 кг	от 52.01 кг до 56.00 кг
60.00 кг	от 56.01 кг до 60.00 кг
67.50 кг	от 60.01 кг до 67.50 кг
75.00 кг	от 67.51 кг до 75.00 кг
82.50 кг	от 75.01 кг до 82.50 кг
+ 82.50 кг	от 82.51 кг

Таблица 16 - Весовые категории – МУЖЧИНЫ

Категория	Класс
48.00 кг	до 48.00 кг
52.00 кг	от 48.01 кг до 52.00 кг
56.00 кг	от 52.01 кг до 56.00 кг
60.00 кг	от 56.01 кг до 60.00 кг
67.50 кг	от 60.01 кг до 67.50 кг
75.00 кг	от 67.51 кг до 75.00 кг
82.50 кг	от 75.01 кг до 82.50 кг
90.00 кг	от 82.51 кг до 90.00 кг
100.00 кг	от 90.01 кг до 100.00 кг
+ 100.00 кг	от 100.01 кг

3. Практический материал

3.1 Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 13-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа. Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое тренировочное занятие в течении месяца (табл.17).

Перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое тренировочное занятие в течение месяца

11	Подъем шт. на бицепс				4п.x8р.						4п.x8р.	
12	Тяга гантелей в упоре								4п.x10р.			
13	Разведение гантелей лежа	5п. x12р.		5п.x12р.			5п.х 12р.			5п.х 12р.		
14	Отжимание на брусьях	4п. x6-10р.		4п.x6-10р.			4п.х 6-10р.			4п.х 6-10р.		

При проведении тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия).

На этапе начальной подготовки во второй год занятий рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

3.2 Содержание и структура подготовки тренировочного этапа до 2-х лет занятий

На тренировочном этапе подготовки 1-3 года занятий, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен в Приложении 1.

3.3 Содержание и структура подготовки тренировочного этапа свыше 2 лет занятий

На тренировочном этапе подготовки 4-5 года занятий, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен в Приложении 2.

3.4 Принципы планирования подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же как и на учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Пауэрлифтинг. Правила соревнований IPC. – М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2009. – 35с.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40с.
3. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
5. Верхошинский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
6. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
7. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543с.

Неделя №1**Тренировка №1**

Жим штанги лежа	40%x10;	50%x8;	60%x6;	70%x5;	75%x4x4п.
-----------------	---------	--------	--------	--------	-----------

Жим гантелей 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40%x10;	50%x8;	60%x6;	70%x5x3п.
-----------------	---------	--------	--------	-----------

Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №2**Тренировка №1**

Жим штанги лежа	40%x10;	50%x8;	60%x6;	70%x5;	80%x3x5п.
-----------------	---------	--------	--------	--------	-----------

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40%x10;	50%x8;	60%x6;	70%x5;	75%x4x3п.
-----------------	---------	--------	--------	--------	-----------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №3**Тренировка №1**

Жим штанги лежа	40%x10;	50%x8;	60%x6;	70%x5x2п;	80%x3;	85%x2x5п.
-----------------	---------	--------	--------	-----------	--------	-----------

Жим гантелей 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5x3п.
-----------------	----------	---------	---------	------------

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №4**Тренировка №1**

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x3x2п;	80% x3x4п.
-----------------	----------	---------	---------	------------	------------

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	75% x4x4п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5**Тренировка №1**

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x3x2п;
	80% x3x2п;	85% x2x2п.		

Жим гантелейми 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4x3п;	75% x4x3п.
-----------------	----------	---------	---------	------------	------------

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п x 8р.

Неделя №6**Тренировка №1**

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4;	80% x3x4п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5x3п.
-----------------	----------	---------	---------	------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7**Тренировка №1**

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4;	80% x3;	85% x2x5п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Жим гантелейми 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4;	75% x4x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №8**Тренировка №1**

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4;	80% x3x4п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5x3п.
-----------------	----------	---------	---------	------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4x2п;
	80% x3x2п;	85% x2x2п.		

Жим гантелейми 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5x3п;	80% x3;	85% x2x3п.
-----------------------	----------	---------	---------	------------	---------	------------

Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	60% x6;	70% x4;
	80% x3x2п;	85% x2x3п.			

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x макс.x3п.
--------------------	----------	---------	---------	---------	-----------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4x2п;
	80% x3;	90% x1x3п.		

Жим гантелейми 3п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	60% x6;	70% x5x2п;
	80% x3x2п;	85% x2x2п.			

Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	90% x1x3п.
--------------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	85% x2x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	90% x1x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Жим гантелями 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	90% x1x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	70% x5;
	80% x3;	90% x1x2п;	95% x1x2п		

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	70% x5;
	80% x3;	90% x1;	95% x1;	97% x1.	

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	85% x2x2п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	85% x2x2п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Тренировка №2

Жим штанги лежа	40% x8;	50% x6;	60% x4x3п.
-----------------	---------	---------	------------

Запланированные соревнования

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа.

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40%х10;	50%х8;	60%х6;	70%х5;	75%х4х4п.
-----------------	---------	--------	--------	--------	-----------

Жим лежа средним хватом 3п. х 5р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Тяга блока на трицепс 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40%х10;	50%х8;	60%х6;	70%х5;	70%х5х3п.
-----------------	---------	--------	--------	--------	-----------

Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р.

Тяга блока за голову 5п х 8-10р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40%х10;	50%х8;	60%х6;	70%х5;	80%х3х5п.
-----------------	---------	--------	--------	--------	-----------

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 6р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40%х10;	50%х8;	60%х6;	70%х5;	75%х4х3п.
-----------------	---------	--------	--------	--------	-----------

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40%х10;	50%х8;	60%х6;	70%х5х2п;	80%х3;	85%х2х5п.
-----------------	---------	--------	--------	-----------	--------	-----------

Жим лежа средним хватом 3п х 4р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% х 10;	50% х 8;	60% х 6;	70% х 5х3п.
-----------------	-----------	----------	----------	-------------

Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п х 8р

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №4

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x3x2п;	80% x3x5п.
-----------------	----------	---------	---------	------------	------------

Тренировка №1

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимание на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	75% x4x4п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Тренировка №3

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №5*Тренировка №1*

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	75% x4x4п.
	70% x3x2п;		80% x3x2п;		85% x2x2п.

Жим штанги средним хватом 4п x 4р.

Жим гантелями 4п x 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4x3п;	75% x4x3п.
-----------------	----------	---------	---------	------------	------------

Тренировка №3

Жим штанги на наклонной скамье 3п x бр.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №6*Тренировка №1*

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4;	80% x3x5п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Разведение гантелей лежа 4п x 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5x3п.
-----------------	----------	---------	---------	------------

Тренировка №3

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №7*Тренировка №1*

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	
-----------------	----------	---------	---------	--

	70% x4;	80% x3;	85% x2x5п.
--	---------	---------	------------

Жим лежа средним хватом 4п x 4р.

Жим гантелейми 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4;	75% x4x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Жим штанги на наклонной скамье 4п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №8

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4;	80% x3x5п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Тренировка №1

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5x3п.
-----------------	----------	---------	---------	------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;
	70% x4x2п;	80% x3x2п;	85% x2x2п.

Жим средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелейми 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5x3п;	80% x3;	85% x2x3п.
-----------------	----------	---------	---------	------------	---------	------------

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x4;	80% x3x2п;	85% x2x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------	------------

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x макс.х3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	-----------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №11***Тренировка №1***

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;
	70% x4x2п;	80% x3;	90% x1x3п.

Жим лежа средним хватом 3п x 5р.

Жим гантелями 3п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Французский жим лежа 5п x 8р.

Трицепс на блоке 3п x 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;
	70% x5x2п;	80% x3x2п;	85% x2x2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Тяга блока за голову 4п x 8р

Неделя №12***Тренировка №1***

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	90% x1x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Отжимания на брусьях 3п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	85% x2x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №13***Тренировка №1***

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	90% x1x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Жим лежа средним хватом 3п x 4р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Трицепс на блоке 4п x 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п x 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	90% x1x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Жим штанги на наклонной скамье 3п x 5р.

Разведение гантелей в стороны стоя(сидя) 4п x 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;
	80% x3;	90% x1x2п;	95% x1x3п.	

Разведение гантелей лежа 4п x 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4р.

Тяга блока на трицепс 4п x 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3x3п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	------------

Тяга блока за голову 5п x 8р.

Подтягивания широким хватом 3п x макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	70% x5;
	80% x3;	90% x1;	95% x1;	97% x1.	

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п x 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	85% x2x2п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа	40% x10;	50% x8;	60% x6;	70% x5;	80% x3;	85% x2x2п.
-----------------	----------	---------	---------	---------	---------	------------

Тренировка №2

Жим штанги лежа	40% x8;	50% x6;	60% x4x3п.
-----------------	---------	---------	------------