МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЛОТОС" г. ДАЛЬНЕГОРСКА

692441 Приморский край, г. Дальнегорск, ул.Пионерская, д.26; 🕾 8(42373)3-26-51

**Программа**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**"Пауэрлифтинг"**

0740001411Я

****

Программа разработана с учетом требований Федерального стандарта

Спортивной подготовки по виду спорта – ПАУЭРЛИФТИНГ

(приказ № 1121 Министерства спорта Российской федерации от 7 декабря 2015г зарегистрирован в Минюсте РФ 13 января 2016 г. под № 40564).

**Срок реализации программы 9 лет**

Дальнегорск 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

* 1. Характеристика как вида спорта
  2. Отличительные особенности Пауэрлифтинга
  3. Специфика организации тренировочного процесса
  4. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)

РАЗДЕЛ 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 в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

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

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

2.4. Режимы тренировочной работы

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

2.5. Предельные тренировочные нагрузки

2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

РАЗДЕЛ 3. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

* 1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
  2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
  3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
  4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля
  5. Программный материал для практических занятий на этапе подготовки с разбивкой на периоды подготовки
  6. Рекомендации по организации психологической подготовки
  7. Планы применения восстановительных средств.
  8. Планы антидопинговых мероприятий.
  9. Планы инструкторской и судейской практики

РАЗДЕЛ 4. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

* 1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг
  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
  3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки
  4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля
  5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

* 1. Список литературных источников Перечень интернет ресурсов
  2. Перечень аудиовизуальных средств
  3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

РАЗДЕЛ 6. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание отраслевой дея­тельности в области физической культуры и спорта в Российской Федера­ции в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Рос­сийской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Фе­дерации" вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные поня­тия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412- ФЗ:

программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготов­ки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определя­ющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;

спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совер­шенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную под­готовку, 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;

спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в це­лях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спор­тивных сборных команд Российской Федерации.

федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность тре­бований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением воен­но-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения: единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Пауэрлифтинг" (далее – ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 декабря 2015 г. № 1121, зарегистрирован в Минюсте РФ 13 января 2016 года под № 40564 и определяет условия и требования к спортивной подготовке в МБУ СШ "Лотос" г.Дальнегорска.

Данная программа составлена для юношей и девушек с 10-23 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Многолетняя подготовка атлетов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целям, задачами, средствами и организацией подготовки.

Весь материал в программе излагается по группам: начальной подготовки (НП), тренировочного этапа (ТЭ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ), что даёт возможность пользоваться единой программой. Это позволяет дать единое направление в тренировочном процессе – от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Основными задачами программы являются:

организация и проведение тренировочных мероприятий в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по пауэрлифтингу;

организация и проведение официальных спортивных мероприятий;

финансовое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; обеспечение участия спортсменов Учреждения в официальных спортивных мероприятиях;

организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;

пропаганда здорового образа жизни;

подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;

пропаганда силовых видов спорта;

составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

подготовка спортсменов высокого класса – мастеров спорта;

подготовка спортивного резерва для сборных команд города, района, края, России.

Задача данной программы максимально учесть особенности пауэрлифтинга и помочь в развитии данного вида спорта в регионе.

При разработке Программы учтены и применяются следующие основные принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки;

- непрерывность и цикличность процесса подготовки;

- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

* 1. **Характеристика вида спорта**

**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.

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.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье —приседание, жим и тяга.

Пауэрлифтинг состоит из трех упражнений: [приседания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) со [штангой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%B0_(%D1%81%D0%BD%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4))  на спине, [жим штанги лежа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%BC_%D0%BB%D1%91%D0%B6%D0%B0) на горизонтальной скамье и [тяга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B0) штанги, которые в сумме и определяют квалификацию [спортсмена](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD).

Кроме троеборья проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа.

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

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 8 весовых категориях у мужчин и 7 категориях у женщин, по правилам соревнований, спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 10 лет. Соревнования у юношей и юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Параолимпийские Игры).

**1.2.Отличительные особенности Пауэрлифтинга**

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы.

В процессе адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности 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. На соревнованиях психоэмоциональное состояние спортсмена не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха

Занятия пауэрлифтингом в отличии от тяжелой атлетики предполагает, что юные спортсмены развивают физическое качество - силу с меньшими нагрузками на опорно-двигательный аппарат, что уменьшает травматизм.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

* развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, 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 перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности пауэрлифтерских 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.

      Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

      В подростковом возрасте мышцы развиты неравномерно, поэтому большее внимание уделяется отстающим группам мускулов (это, главным образом, мышцы брюшного пресса, косые мышцы туловища и спины). По этой причине в данный период доля общей физической подготовки должна превалировать над долей специальной физической подготовкой.

**1.3.Специфика организации тренировочного процесса**

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

Достижение указанной цели зависит:

• от оптимального уровня исходных данных спортсменов;

• от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;

• наличия современной материально-технической базы;

• от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;

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

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

• массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

• отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

• просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний

процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении.

Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг в группах на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки. При выполнении нормативов по спортивной подготовке необходимо оценивать технику выполнения классических упражнений, в первую очередь, обращая внимание на скорость, силу, координацию движений.

Набор и приём в спортивную школу осуществляется приёмной комиссией Учреждения, зачисление обучающихся оформляется приказом директора на основании протокола комиссии.

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

Основные задачи подготовки:

• укрепление здоровья спортсменов;

• формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;

• освоение основ техники по виду спорта «пауэрлифтинг»;

• формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

• всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

• отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «пауэрлифтинг».

Группы на тренировочном этапе (ТЭ) формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к пауэрлифтингу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 3-4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных

нормативов по общей физической и специальной подготовке. Лицам, не выполнившим

предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить

спортивную подготовку на тренировочном этапе один раз.

Основные задачи подготовки:

• повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;

• приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»;

• формирование спортивной мотивации;

• укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена

и зависит от динамики прироста спортивных результатов или стабильности показателей.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и результатов. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

• 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.

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

Основные задачи подготовки:

• достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

• повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки в Учреждении неограничен. Наиболее перспективные спортсмены - выпускники Учреждения - дополнительно имеют возможность прохождения спортивной подготовки на базе Учреждения.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта «пауэрлифтинг» допускается привлечение дополнительного тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Организация тренировочного процесса со спортсменами осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от периодизации спортивной подготовки и календаря спортивных мероприятий.

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

* перспективное планирование (на олимпийский цикл - 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 обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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.

1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки

**Система многолетней спортивной подготовки включает:**

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

**Основные элементы спортивной подготовки:**

1) **Тренировкой называется** - 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).

**ОФП** - развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

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

**СФП** - уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**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.

**Структура многолетней спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стадии | Этапы спортивной подготовки | | | | |
| Название | Обозначе  ние | Продолжительность | Период | |
| Базовой подготовки | Начальная подготовка | ЭНП | До 2 лет | До года | |
| Свыше 1-го года | |
| Спортивная специализация | ТЭ | До 4 лет | До двух лет | специализация |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей |  | Свыше 2-х лет |
| Совершенствование спортивного мастерства | ЭССМ | С учётом  спортивных достижений | Совершенствования спортивного мастерства | |
| Максимальной реализации индивидуальных возможностей | Высшее спортивное мастерство | ЭВСМ | С учётом  спортивных достижений | Высшее спортивное мастерство | |

**Уровни тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни** | **Основные элементы** | **Время** |
| Микроструктура | Тренировочное занятие | Для ЭНП – до 2-3 часов, УТЭ - до 3 часов, ССМ - до 4 часов. |
| Тренировочный | Для групп ТЭ и ССМ при проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов |
| день занятий |
| Микроцикл | ≈ неделя |
| Мезоструктура | Мезоцикл | Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов |
| Макроструктура | Макроцикл | Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов. |

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

**Структура основного макроцикла**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 1 мезоцикл |
| 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.

**Раздел 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

Набор и приём в спортивную школу осуществляются приёмной комиссией учреждения. Зачисление обучающихся оформляется приказом на основании протокола комиссии. Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение воспитательной работы с занимающимися осуществляется тренерским советом.

Поступившие в спортивное учреждение распределяются по спортивным группам с учётом возраста, уровня спортивной и общефизической подготовленности.

Спортивные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов перешедших из других видов спорта и проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по спортивной и физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап | 4 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | 2 |

Примечание: При объединении на одном тренировочном занятии групп разных этапов подготовки максимальная наполняемость групп устанавливается по наивысшему году обучения этапа подготовки.

* 1. **Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной**

**подготовки на этапах спортивной подготовки**

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

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

* 1. **Планируемые показатели спортивной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг**

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемле­мую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количе­ство основных соревнований определяется утвержденным календар­ным планом и практически его завышение невозможно. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и по виду спорта пауэрлифтинг;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

* 1. **Режимы тренировочной работы**

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки спортсменов по виду спорта «пауэрлифтинг» на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

С учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг» определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными закономерностями становления спортивного мастерства.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, тренировочный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.
5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели тренировочных занятий в условиях, осуществляющих спортивную подготовку с учетом 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей, тренировочных сборов и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.
6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа, может быть сокращен не более чем на 25%.

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

8. Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с Программой спортивной подготовки.

9. Ответственность за создание условий тренировки спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

10 Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера с учетом возрастных особенностей занимающихся и санитарно-гигиенических норм.

11. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку по Программе, предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);

- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе:

- 10 лет – на этапе начальной подготовки;

- 12 лет – на тренировочном этапе;

- 14 лет - на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- 16 лет – на этапе высшего спортивного мастерства.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Возраст поступающих в Учреждение по виду спорта «Пауэрлифтинг» определяется по году рождения в соответствии с «Положение о проведении соревнований» и на основании Правил вида спорта «Пауэрлифтинг», разработанных Всероссийской Федерацией Пауэрлифтинга в полном соответствии с Правилами Международной Федерации Пауэрлифтинг (FINA), где возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года.

Психофизические требования: в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формируются основные психологические качества спортсмена. В связи с этим, к спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием 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.

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, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
* воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

**2.6.Предельные тренировочные нагрузки**

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

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

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

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

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Этап подготовки | Кол-во тренировочных недель в году | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Продолжительность занятия | Количество занятий в учебном году | Всего часов |
| 1 | ЭНП -1 | 52 | 3 | 6 | 2 | 156 | 312 |
| 2 | ЭНП-2 | 52 | 4 | 8 | 2 | 208 | 416 |
| 3 | ТЭ -1 | 52 | 4 | 8 | 2 | 208 | 624 |
| 4 | ТЭ -2-3 | 52 | 6 | 12 | 2 | 312 | 624 |
| 5 | ТЭ -3-4 | 52 | 6 | 18 | 3 | 312 | 936 |
| 6 | ЭССМ | 52 | 6 | 24 | 4 | 312 | 1248 |
| 7 | ЭВСМ | 52 | 8 | 32 | 4 | 416 | 1664 |

Нагрузка – это мера воздействие физических упражнений на организм спортсмена

Величина нагрузки определяется параметрами:

1) объем – определяется длительностью работы, длиной повторяемых отрезков;

2) интенсивность – результат, величина повторений с максимальным усилием;

3) интервал отдыха;

4) характер отдыха;

5) число повторений.

Интенсивность нагрузки тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в

различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Прямой метод заключается в измерении скорости потребления кислорода (л/мин) – абсолютный или относительный (% от максимального потребления кислорода). Все остальные методы – косвенные, основанные на существовании связи между интенсивностью нагрузки и некоторыми физиологическими показателями.

Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений лежит связь между ними, чем больше нагрузка, тем больше частота сердечных сокращений.

Относительная рабочая частота сердечных сокращений (%ЧССmax) – это выраженное в процентах отношение частоты сердечных сокращений во время нагрузки и максимальной частоты сердечных сокращений для данного человека. Приближенно ЧССmax можно рассчитать по формуле: ЧССmax = 220 – возраст человека (лет) уд/мин.

При определении интенсивности тренировочных нагрузок по частоте сердечных сокращений используется два показателя: пороговая и пиковая частота сердечных сокращений. Пороговая частота сердечных сокращений – это наименьшая интенсивность, ниже которой тренировочного эффекта не возникает. Пиковая частота

сердечных сокращений – это наибольшая интенсивность, которая не должна быть превышена в результате тренировки. Примерные показатели частоты сердечных сокращений у здоровых людей, занимающихся спортом могут быть пороговая – 75% и пиковая – 95% от максимальной частоты сердечных сокращений. Чем ниже уровень физической подготовленности человека, тем ниже должна быть интенсивность тренировочной нагрузки.

Зоны работы по частоте сердечных сокращений (уд/мин.)

1. до 120 – подготовительная, разминочная, основной обмен;

2. до 120–140 – восстановительно-поддерживающая;

3. до 140–160 – развивающая выносливость, аэробная;

4. до 160–180 – развивающая скоростную выносливость;

5. более 180 – развитие скорости.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, плотность выполнения упражнений в единицу времени, величина отягощений, преодолеваемых в процессе воспитания силовых качеств и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, в

километрах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, игр, схваток, комбинаций, элементов, прыжков и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Более того, предельная (большая) нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Продолжительность и характер интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС

снижается до 120-130 уд./мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

Одним из основных вопросов при занятии физической подготовкой является выбор оптимальных нагрузок, таких, в результате которых после восстановления происходит наибольший адаптационный эффект. Кроме того, нагрузка может быть привычной, которая не вызывает адаптационных сдвигов, или максимальной, при выполнении которой происходят функциональные сдвиги до предела адаптации.

Тренировочные нагрузки подразделяются:

1. по характеру: тренировочные; соревновательные;

2. по степени сходства с соревновательным упражнением: специфические;

неспецифические.

3. по величине нагрузки: малые; средние; околопредельные; предельные.

4. по направленности: совершенствующие двигательные качества;

совершенствующие компоненты двигательных качеств (алактатных или лактатных

анаэробных возможностей, аэробных возможностей); совершенствующие технику движений; совершенствующие компоненты психической подготовленности совершенствующие тактическое мастерство.

5. по координационной сложности: не требующих значительной мобилизации координационных способностей; связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

6. по психической напряженности: напряженные; менее напряженные.

7. по величине воздействия на организм: развивающие; стабилизирующие;

восстановительные.

Развивающие нагрузки – характеризуются высоким воздействием на основные функциональные системы организма и вызывающие значительный уровень утомления.

Такие нагрузки требуют восстановительный период для наиболее задействованных

функциональных систем 24–96 ч.

Стабилизирующие нагрузки - воздействуют на организм спортсмена на уровне 50–60% по отношению к большим нагрузкам и требуют восстановления наиболее утомленных систем от 12 до 24 ч.

Восстановительные нагрузки - это нагрузки на уровне 25–30% по отношению к большим и требующие восстановления не более 6 ч.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

В классификации тренировочных и соревновательных нагрузок выделяют пять зон, имеющих определенные физиологические границы.

Аэробная восстановительная зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140–145 уд./мин. Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы. Объем работы в течение макроцикла в этой зоне в

разных видах спорта составляет от 20 до 30%.

Аэробная развивающая зона. Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160–175 уд./мин. Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального упражнения.

Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 40 до 80%.

Смешанная аэробно-анаэробная зона. Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180–185 уд./мин. Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5–2ч. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы: непрерывного и интервального экстенсивного упражнения. Объем работы в макроцикле в этой зоне в разных видах спорта составляет от 5 до 35%.

Анаэробно-гликолитическая зона. Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС на уровень 180–200 уд./мин. и становится менее информативным. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10–15 мин. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и особенно анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 с до 6–10 мин.

Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне

в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

Анаэробно-алактатная зона. Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС, так как работа кратковременная и не превышает 15 – 20 с. в одном повторении. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120–150 с за одно тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей. Объем работы в макроцикле составляет в разных видах спорта от 1 до 5%.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Результаты зависимости между годовым объемом, интенсивностью тренировочной нагрузки и спортивным результатом в системе многолетнего тренировочного процесса в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике аналогичны.

В первые годы подготовки атлетов рост спортивных показателей идет параллельно с

увеличением объема и интенсивности нагрузок. Но со временем, при достижении спортсменом определенного индивидуального объема тренировочной нагрузки (соответствующего уровня развития методики тренировочного процесса), наиболее благоприятным условием для дальнейшего прогресса оказывается сохранение объема нагрузки в годичных циклах на относительно стабильном уровне, но при условии нарастания интенсивности.

Таким образом, исходя из полученных данных, можно с уверенностью констатировать, что многолетнюю динамику подготовки большинства спортсменов целесообразно разделить на два этапа.

Первый этап – приспособление организма спортсмена к нарастающему объему

и интенсивности тренировочной нагрузки. На данном этапе ежегодное увеличение этих

параметров способствует росту достижений. Длительность этапа – в среднем до пяти лет.

Второй этап характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки при ежегодном увеличении интенсивности. Это условие наиболее благоприятно для дальнейшего увеличения спортивных результатов. На втором этапе между интенсивностью и суммой троеборья обнаружена прямая связь, в то время, как между результатом и объемом нагрузки такой связи нет.

Выводы о характере многолетней динамики нагрузки у сильнейших пауэрлифтеров

следует учитывать при многолетнем перспективном планировании тренировочного процесса.

Естественно, определение оптимального средне тренировочного веса штанги еще не дает гарантии прироста результата. Реальные предпосылки создаются с учетом всех главных факторов, составляющих тренировочный процесс (стаж тренировки и квалификация атлетов, рациональное распределение состава и доли средств, методов и величины нагрузки в тренировках и между тренировками, в недельных и месячных циклах по этапам подготовки и т. д.)

Следует учитывать и то обстоятельство, что человеческий организм – вероятностно детерминированная система, т.е. даже при создании оптимальных условий для его деятельности, при оптимальной, казалось бы, тренировочной программе, не всегда можно получить желаемый результат. Дело в том, что управление спортивной тренировкой – управление развитием физических качеств и повышение на этой основе спортивных результатов – очень сложный и многогранный процесс, в котором трудно учесть все многочисленные факторы. В самом деле, тренировочный процесс спортсмена неотделим от окружающей среды и житейской обстановки. Кроме того, большое значение имеет режим питания, режим дня, режим отдыха, система восстановления организма после нагрузок, психологическое состояние, рациональное сочетание трудовой и спортивной деятельности и т.д. Создавая оптимальные условия для тренировочного процесса, мы создаем реальные предпосылки для успешного выступления атлета на соревнованиях.

Предлагается применять в научно-методической литературе совместно с коэффициентом интенсивности (Ки) коэффициент использования (Кисп):

Кисп = 100% - Ки

Чем выше Кисп, тем с меньшим среднетренировочным весом спортсмен может показать лучшую сумму на соревнованиях.

Проанализировав параметры объемов тренировочной нагрузки в месячных циклах в пауэрлифтинге, предлагается следующую классификацию объемов (КПШ) в

месячных циклах:

- до 600 подъемов – малая нагрузка

- 601-800 подъемов – средняя нагрузка

- 801-1200 подъемов – большая нагрузка

- выше 1200 подъемов – максимальная нагрузка.

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и по виду спорта пауэрлифтинг;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий и Положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количество изделий |
| 1 | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2 | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35 кг | пар | 10 |
| 3 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | пар | 2 |
| 4 | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 2 |
| 5 | Магнезница | штук | 1 |
| 6 | Плинты (подставки 5 см, 10 см, 15 см) | пар | 3 |
| 7 | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 2 |
| 8 | Секундомер | штук | 2 |
| 9 | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 10 | Скамья для жима лежа | штук | 2 |
| 11 | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 12 | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 13 | Стойка под диски и грифы | штук | 4 |
| 14 | Стойки для приседания со штангой | штук | 2 |
| 15 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 16 | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | комплект | 3 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование спортивной  экипировки | Ед.  изм | Расчет  ная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|  | **ЭНП** | | **ТЭ** | | **ЭССМ** | | **ЭВСМ** | |
|  | Кол-во | Сроки эксплу  атации | Кол-во | Сроки эксплу  атации | Кол-во | Сроки эксплу  атации | Кол-во | Сроки эксплу  атации |
| 1 | Бинты на кисти рук | пар | На занимаю  щегося | \_ | \_ | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Бинты на колени | пар | На занимаю  щегося | \_ | \_ | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Гетры | пар | На занимаю | \_ | \_ | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Комбинезон для приседания | штук | щегося | \_ | \_ | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 5 | Комбинезон для тяги | штук | На занимаю | \_ | \_ | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 6 | Костюм спортивный парадный | штук | щегося | \_ | \_ | \_ | \_ | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Костюм тренировочный | штук | На занимаю | \_ | \_ | \_ | \_ | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 8 | Кроссовки легкоатлетич. | пар | щегося | \_ | \_ | \_ | \_ | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Наколенники | пар | На занимаю | \_ | \_ | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 10 | Обувь для тяги становой | пар | щегося | \_ | \_ | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 11 | Пояс для пауэлифтинга | штук | На занимаю | \_ | \_ | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 |
| 12 | Рубашка для жима лежа | штук | щегося | \_ | \_ | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 13 | Рубашка для приседания и тяги становой | штук | На занимаю | \_ | \_ | \_ | \_ | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 14 | Трико тяжелоатлетич. | штук | щегося | \_ | \_ | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 15 | Штангетки тяжелоатлетич. | пар | На занимаю  щегося | \_ | \_ | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

**2.9.Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | | Количественный состав групп | Требования по результативности спортивной подготовке на конец тренировочного года |
| Название | Продолжительность этапа (в годах) |
| ЭНП | 2 | 10 | Нормативы по ОФП, 3-2 юн. разряд |
| ТЭ | 4 | 6 | 1 год - II - III юн, III взр. разряд  2 год - III - II взр.разряд  3 год - II – I взр.разряд  4 год - I взр., КМС |
| ССМ | Без ограничений | 4 | КМС |
| ВСМ | Без ограничений | 2 | МС, МСМК |

**2.10.Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 мезо цикл с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезо цикле; 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.

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.

**2.11.Структура годичного цикла (название и продолжительность**

**периодов, этапов, мезоциклов)**

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Тренировочный процесс годичного цикла подготовки состоит из двух последовательных макроциклов подготовки.

В годичном плане предусматривают:

* общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее варьирование по месяцам;
* объем различных упражнений; количество и сроки проведения соревнований, их градацию;
* результаты, которых должен достичь атлет на отдельных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;
* контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях;
* систему врачебного контроля;
* необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

В подготовительном периоде воздействие должно быть *направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств*, главным образом, с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это является исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил.

Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

Соревновательный период включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный. На предсоревновательном этапе основная задача - *достичь спортивной формы*.

С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и общей физической подготовки, которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить. Основная цель соревновательного этапа - демонстрация высоких спортивных результатов.

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени).

После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%).

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

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

**Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-6 микроциклов, продолжительностью близкую к месячной. Тип мезо цикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются: втягивающие, базовые, контрольно - подготовительные, предсоревновательные и соревновательные. Втягивающий мезо цикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы.

Втягивающий мезоцикл включает в себя 2-3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузки здесь сравнительно небольшой, объем же их может достигать значимых величин. Тренировочные средства имеют общеподготовительный характер. Они обеспечивают подготовку организма к выполнению определенного уровня выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, координации, становление двигательных навыков и умений.

Базовый мезоцикл – это основной тип мезо циклов, в которых происходит фундаментальная подготовка спортсменов в большом тренировочном цикле. В них осуществляется основная тренировочная работа по созданию высочайшего уровня функционального состояния организма, формирование новых и преобразование освоенных ранее двигательных навыков, освоение более высоких тренировочных нагрузок как по объему, так и по интенсивности.

В контрольно-подготовительном мезоцикле осуществляется переход от базовых мезо циклов к соревновательным. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительный мезо цикл может состоять из двух тренировочных микроциклов соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл направлен на непосредственную подготовку спортсменов к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей.

Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям.

Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются тренировочные и модельно - соревновательные микроциклы. Если в годичном цикле планируется не одно, а более одинаково важных соревнований, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл. Если же состязания не отличаются повышенными требованиями, то непосредственная подготовка к ним может быть ограничена подводящим микроциклом.

Соревновательный мезоцикл – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период. Следует отметить, что существует восстановительно- подготовительный (близок по своим признакам к базовому мезо циклу) и восстановительно-поддерживающий (характеризуется щадящим тренировочным режимом) мезо циклы. Данные мезо циклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

**Раздел 3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

Спортивная школа организует работу с лицами, проходящими спортивную подготовку по пауэрлифтингу в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха и обучения в общеобразовательных и других учреждениях. Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон:

зону пред рабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»;

зону врабатываемости;

зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

зону снижения работоспособности.

С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает 20 - 30% общего объема работ, устойчивого состояния 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать *основные и дополнительные занятия.*

В *основных занятиях* выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др.

*В дополнительных занятиях* решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяются с учетом задач тренировочного процесса.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое занятие. Групповое занятие по пауэрлифтингу традиционно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

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

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

Основная часть (70 % времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом 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 тренировки.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, рекомендации тренера на дом.

Целесообразно применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (способствующие преимущественному развитию отдельных свойств и способностей, определяющих уровень специальной подготовленности спортсменов – скоростно - силовых качеств, анаэробной производительности, специальной выносливости и др.) и комплексной направленности (предполагают использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач).

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности рекомендуется применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта пауэрлифтинг осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.

**3.2.Индивидуальная спортивная подготовка**

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных 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 задача мипериода 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.

**Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

**и спортивных соревнований**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «пауэрлифтинг» осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности.

Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности.

Тренер обязан:

- 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 видом спорта;

- 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 спортсменов и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов спортивной подготовки, исходя из психофизиологической целесообразности;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Спортсмены 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;

- строго соблюдать дисциплину и указания тренера;

- заниматься в спортивной одежде и чистой, сухой обуви;

- соблюдать правила личной гигиены (аккуратная прическа, коротко стриженные ногти на руках и ногах);

- использовать замки безопасности при выполнении упражнений со штангой;

- выполнять базовые упражнения, упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, при страховке со стороны тренера либо партнера;

- обращаться предельно аккуратно с отягощениями, штангами, гантелями, все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;

- передвигаться по спортзалу не торопясь, не заходить в рабочую зону других занимающихся;

- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания тренировочных занятий.

**Техника безопасности**

1.1 К занятиям силовым видом спорта, как пауэрлифтинг, допускаются лица

прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2 Опасные факторы:

- травмы мышечной системы;

-«срыв» хвата штанги, гири;

- удар снарядом.

Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Сделать перерыв между приёмом пищи и занятием не менее 45-50 минут;

2.2. Переодеться в спортивную форму и обувь;

2.3. Сделать разминку.

Требования безопасности во время занятий.

3.1 Входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя

3.2 Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя6

- не разрешается самостоятельно изменять технику упражнений и параметры

тренировочной нагрузки; - не разрешается заниматься штангой или разборными гантелями без фиксирующих

замков и с несимметрично распределённым нагрузочным весом;

- не разрешается выполнять сложные, с большим нагрузочным весом упражнения без

подстраховки;

- запрещается бросать снаряды.

3.3 Выполнять упражнения с отягощениями только в специально отведенной части

зала;

3.4 Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних

предметов;

3.5 При выполнении упражнений, требующих прочного захвата натереть ладони

магнезией или использовать кистевые ремни;

3.6. По окончании выполнения упражнений снаряд аккуратно поставить на пол.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1.При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине , а также

при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-

преподавателю.

4.2.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему,

сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего , при

необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3.При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать

инструкциям тренера-преподавателя .Немедленно эвакуировать обучающихся из

зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре

администрации школы и в пожарную часть.

Требования безопасности по окончанию занятий.

5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3.Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**3.2.Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, и рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);

- Специальная физическая подготовка (СФП);

- Технико-тактическая подготовка (ТТП);

- Теоретическая подготовка (ТП);

- Контрольные соревнования (КС)

- Контрольно - переводные испытания (КПИ);

- Восстановительные мероприятия (ВМ);

**Распределение общего объёма спортивной подготовки**

**по этапам и видам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Названия** | **НП** | | **Т(СС)** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1 год** | **2 год** | **до 2 лет** | **св. 2 лет** |
| Теория | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| ОФП | 160 | 180 | 210 | 260 | 320 | 360 |
| СФП | 80 | 130 | 280 | 480 | 700 | 1000 |
| ТТМ | 30 | 60 | 80 | 142 | 178 | 254 |
| Психологическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Инструктаж и судейская практика | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Контрольные нормативы по физической | 2 | 2 | 4 | 4 |  |  |
| подготовке и переводные экзамены |
| Медико-восстановительные мероприятия | в течении всего периода | | | | | |
| Участие в соревнованиях |  | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Всего учебных часов | 312 | 416 | 624 | 936 | 1248 | 1664 |
| Часов в неделю (52 недель в год) | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 | 32 |

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденными календарными планами.

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

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид  тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимально  число участников сбора |
| ЭВСМ | ЭССМ | ТЭ | ЭНП |
| 1. Тренировочные сборы | | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам. Первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | 14 | - |
| 1. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по ОФП или СФП | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава групп 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 мед.обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области ФК и С | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**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 результату.

Планирование годичной тренировки на этапах и в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в 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 тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или центром спортивной медицины в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 134 н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона 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 Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

**Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды педагогического контроля** | **Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)** | **Показатели оценки** | **Методы педагогического контроля** |
| Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками | - оперативный;  - текущий;  - этапный | специализированная нагрузка;  - координационная сложность нагрузки;  - направленность нагрузки;  - величина нагрузки; | сбор мнений спортсменов и тренеров;  - анализ рабочей документации тренировочного процесса;  - педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;  - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;  - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др. |
| Контроль над физической подготовленностью | - этапный | - уровень развития физических способностей |
| Контроль над технической подготовленностью | -текущий,  -этапный | - объем техники;  - разносторонность техники;  - эффективность техники;  - освоенность |

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

**Система комплексного психологического контроля**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды психологического контроля** | **Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля** | **Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов** |
| Углубленный специализированный контроль (ежегодно) | - социально-психологический статус в команде;  - направленность личности, ведущие отношения, мотивация;  - свойства нервной системы и темперамента | - спортивная ориентация и отбор в команду;  - индивидуализация многолетнего и годичного планирования;  - формирование индивидуального стиля деятельности;  - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки |
| Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки) | - относительно постоянные конфликты и состояния  - психические процессы и регуляторные функции | - определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий;  - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности;  - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции |
| Текущий контроль (ежемесячно) | состояния непосредственной психической готовности к действию | экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности |

**Комплексный контроль**

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося пауэрлифтингом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

* Обследование соревновательной деятельности.
* Углубленные комплексные медицинские обследования.
* Этапные комплексные обследования.
* Текущие обследования.

**Анализ соревновательной деятельности**

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;

- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;

- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

**Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ОСД** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль уровня технической подготовленности | Видеозапись | Модельные характеристики действий |
| Контроль уровня функцио-нальной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

**Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)**

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности и подготовленности спортсменов.

Задачи УМО и УКО

- 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 рекомендаций врача. Два раза в год занимающиеся 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 и медицинского обследования (УМО и УКО)**

|  |
| --- |
| **Задачи УМО и УКО** |
| 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 за состоянием 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 |

**Этапные комплексные обследования (ЭКО)**

Задача – определить уровень различных сторон подготовленности спортсменов занимающихся пауэрлифтингом после завершения определенного тренировочного этапа.

**Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ЭКО** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивность | Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ | Время (мин.), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки |
| Уровень технической подготовленности СД | Комплексная инструментальная методика | Модельные характеристики |
| Оценка уровня физической и специальной подготовленности | Тестирование направленного воздействия | Сила, выносливость, быстрота |
| Определение психофизиологических характеристик | Анкетирование, тестирование |  |
| Контроль за адаптацией основных систем организма | Кардиография, биохимия | Параметры ЭКГ и сердца, лактат |

**Текущее обследование (ТО)**

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

**Программа текущего обследования (ТО)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Задачи ТО** | **Методы исследований** | **Регистрируемые параметры** |
| Контроль и коррекция средств и методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статический анализ | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. уровень тренировочной нагрузки. |
| Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам | Электрокардиография, биохимический контроль | Параметры ЭКГ, индеек функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др. |

**2.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**3.5.Программный материал для практических занятий на этапе подготовки**

**с разбивкой на периоды подготовки**

Тренировочный процесс планируется на основе программного материала, и изложен в данной программе по этапам спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий и распределение программного материала в группах проводится на основании плана и годового графика распределения тренировочных часов, которые рассчитаны на круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Учебным планам предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой выполнения упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

**Теоретический раздел:**

- понятие о физической культуре и спорте, формы физической культуры, физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков;

- гигиена спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи;

- значение и основные правила закаливания, закаливание воздухом, водой и солнцем;

- зарождение и история развития пауэрлифтинга в мире и России;

- правила и организация соревнований по пауэрлифтингу;

- самоконтроль в процессе занятий спортом, сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом, дневник самоконтроля, его формы и содержание;

- 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;

- понятие о физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах, краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;

- основные средства спортивной тренировки, физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения, средства интегральной подготовки;

- анализ соревновательной деятельности в пауэрлифтинге, разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок;

- единая всероссийская спортивная классификация, основные сведения о ЕВСК, условия выполнения требований и норм ЕВСК.

**Практический раздел:**

*Общая физическая подготовка* (ОФП)

Строевые упражнения:

* Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.
* Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.
* Движение строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

* Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.
* Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.
* Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения, лёжа на спине;
* Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.
* Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

* С гимнастической палкой;

Упражнения на гимнастических снарядах:

* на гимнастической скамейке;
* на гимнастическом козле;
* на брусьях;

Лёгкая атлетика:

* бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
* прыжки в длину с места ;
* прыжки в высоту с места;

Спортивные игры:

* спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

* игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

* для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
* плавание на дистанцию 25, 50, 100 м;
* приёмы спасения утопающих

*Специальная физическая подготовка* (СФП):

- развитие специальных физических качеств

*Техническая подготовка:*

- жим штанги лежа;

- присед со штангой;

- становая тяга.

**Изучение**

**техники упражнений**

Для всех учебных групп:

* ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

* ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.
* ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

**Совершенствование техники выполнения упражнений**

Для тренировочных, спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства

* ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

* ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.
* ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

**Для всех упражнений в пауэрлифтинге**

Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

**Соревновательные движения в пауэрлифтинге**

**и правила их выполнения.**

**Приседания:**

* Участник должен положить штангу горизонтально на плечи не ниже 3 см от верха передней дельты. Штангу надо держать горизонтально на плечах, руками и пальцами, охватывая гриф, ноги ровно (плоско) на помосте с выпрямленными коленями.
* Сняв штангу со стоек, участник должен шагнуть назад для принятия исходного положения. Участник должен ждать в этом положении сигнала старшего судьи. Сигнал будет дан, как только участник станет неподвижно, а штанга будет правильно размещена. Если используются

убирающиеся стойки, участник должен снять штангу со стоек прежде, чем их уберут, и ждать неподвижно сигнала старшего судьи. Сигнал должен состоять из нисходящего движения рукой и ясной команды: «Приседайте!»

* Получив сигнал старшего судьи, участник должен согнуть ноги и опускать тело до тех пор, пока верхняя поверхность бедра возле тазобедренного сустава не будет ниже, чем верх коленей.
* Участник должен подняться без двойного подпрыгивания или любого движения вниз в выпрямленное положение с выпрямленными коленями. Когда участник неподвижен, судья дает сигнал: «Поставить штангу на место».
* Сигнал «Поставить штангу на место». Будет состоять из обратного движения рукой и ясной команды: «На стойки!». Участник после команды должен сделать добросовестную попытку вернуть штангу на стойки.
* Участник обязан стоять лицом к залу.
* Участник не должен касаться замков, концов штанги или дисков во время выполнения движения. Однако края пальцев, держащих штангу, могут касаться внутренней поверхности замка.
* Во время соревнований на помосте должно быть не менее двух и не более пяти помощников.
* Участник может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Как только штанга покинула стойки, помощники не должны более помогать участнику в принятии исходного положения, размещении ног, положения штанги и т.д.
* Участнику может быть дана дополнительная попытка с тем же весом по распоряжению старшего судьи, если неудача в попытке произошла из-за ошибки одного или нескольких помощников.

**Причины дисквалификации в приседаниях:**

* Несоблюдение сигналов старшего судьи при выполнении или завершении движения.
* Двойное подпрыгивание или более одной попытки подняться из нижнего положения.
* Неспособность принять прямое положение с выпрямленными коленями в начале и при завершении упражнения.
* Любое перемещение ног в сторону, назад или вперед во время выполнения движения.
* Неспособность согнуть колени и опускать тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен.
* Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения движения.
* Контакт со штангой помощников в период между сигналами судьи.
* Контакт локтей или верхней части рук с ногами.
* Невозможность возвращения штанги на стойки.
* Любая попытка бросить или опрокинуть штангу.

**Жим лежа:**

* Передняя часть скамьи для жима лежа должна размещаться на помосте лицом к старшему судье.
* Участник должен лежать на спине, контактируя головой, плечами и тазом с плоскостью скамьи. Его обувь должна стоять ровно на полу. Это положение должно сохраняться во время всей попытки.
* Если костюм участника и поверхность скамьи недостаточно контрастного цвета, чтобы дать возможность судьям определить движение вверх в точках касания, то поверхность скамьи может быть покрыта соответствующим образом.
* Для достижения твердого положения ног, участник может использовать диски или подставки не выше 30 см. При этом вся ступня его ноги должна плоско лежать на поверхности. Если используются подставки, их размер не должен превышать 45 ем х 45 см.
* На помосте должны присутствовать не менее двух и не более четырех помощников. Участник может призвать на помощь помощников для снятия штанги со стоек. Снятие производится на выпрямленные руки, а не на грудь.
* Расстояние между руками не должно превышать 81 см (измеренное между указательными пальцами).
* После взятия штанги на вытянутые руки, участник должен опустить ее на грудь и ждать сигнала судьи.
* Сигналом должен быть хлопок, и он дается, когда штанга находится неподвижно на груди.
* После подачи сигнала для выполнения движения штанга выжимается вверх на полностью выпрямленные вверх руки и держится неподвижно, пока не будет дана четкая команда: «На стойки!»

**Причины дисквалификации в жиме лежа:**

* Неподчинение сигналам судьи при завершении движения.
* Любое изменение в принятом положении во время самого движения, то есть любое движение вверх головы, плеч, ягодиц или ног от первоначальных точек контакта со скамьей или полом, или боковое движение рук на штанге.
* Подпрыгивание или амортизация штанги и от груди,
* Вжатие штанги в грудь после получения сигнала судьи.
* Любое неровное выпрямление рук при совершении движения.
* Остановка штанги во время ее выжимания.
* Любой контакт ног участника со скамьей или ее подставками. Умышленный контакт между грифом и стойками во время движения, чтобы облегчить жим.

**Тяга становая:**

* Штанга должна лежать горизонтально у ног участника, взята произвольным хватом обеими руками и поднята одним непрерывным движением, пока участник не будет стоять прямо.
* Участник должен стоять лицом в зал.
* При завершении движения колени должны быть полностью выпрямлены, а плечи отведены назад;
* Сигнал старшего судьи должен состоять из движения рукой вниз и ясной команды; «Вниз!». Сигнал не дается, пока штанга не остановится, а участник не примет явно законченного положения.
* Любой подъем штанги или любое намеренное движение поднять штангу должны считаться попыткой.

**Причины дисквалификации в тяге становой:**

* Любая обстановка штанги, прежде чем она достигнет конечного положения.
* Неспособность стать прямо с откинутыми назад плечами.
* Неспособность полностью выпрямить колени при завершении движения.
* Поддерживание штанги бедрами во время выполнения движения.
* Любое боковое движение ног, шаг вперед или назад.
* Опускание штанги до сигнала старшего судьи.
* Возращение штанги на помост без сохранения контроля обеими руками.

**Распределение средств в многолетнем тренировочном процессе**

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III юношеский разряд, а затем приодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

**Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки**

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-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 упражнения.

Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течении месяца.

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

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

**Содержание и структура подготовки тренировочного этапа до 2-х лет обучения.**

На тренировочном этапе подготовки 1-2 года обучения, 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.

**Содержание и структура подготовки тренировочного этапа свыше 2 лет обучения.**

На тренировочном этапе подготовки 3-4 года обучения, тренировочный процесс также 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.

**Принципы планирования подготовки на этапах спортивного совершенствования.**

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же как и на 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.

**Смена состава средств – один из факторов повышения эффективности тренировочного процесса**

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств, специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные спортсмены применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения.

Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным, раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.

**Основные задачи тренировочных групп**

В соответствии с общими требованиями для спортивных школ определяются и основные задачи каждой учебной группой:

**В группах спортивно-оздоровительной направленности**: расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;

**В группах начальной подготовки:** укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение контрольных нормативов.

**В тренировочных группах**: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов от 3 юношеского до 1спортивного разрядов.

**В группах спортивного совершенствования**: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование качеств, необходимых троеборцу, совершенствование техники пауэрлифтинга, повышение волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта, получение званий тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу, подтверждение нормативов 1 спортивного разряда и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта России.

**В группах высшего спортивного мастерства:** дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности, совершенствование техники пауэрлифтинга и специфических качеств, необходимых троеборцу. Повышение соревновательного опыта, высокого уровня развития волевых качеств и психологической подготовленности к участию в ответственных соревнованиях, совершенствование знаний и навыков тренера и судьи, получение звания судья 2 и 1 категории, подтверждение нормативов мастера спорта России.

Тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На тренировочных сборах, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность.

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

В зимние каникулы тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные занятия, планируя на них подъёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально - вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

**Организационные и методические указания**

Тренировочный процесс по пауэрлифтингу 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.

Занятия 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.

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.

**Дидактический материал**

**Примерный план тренировок для групп начальной подготовки**

1 комплекс 1. день 3. день

1. Приседания. (М) по спец. программе (Б,С)

2. Пуловер (% от Ж.Л.). 30 4/10 25 3/12-20

3. Жим за гол. (Б,С) 4/6 (М) 3/8-12

4. Бицепс. 3/8 3/10-15

5. Плечи. 3/8 3/10-15

6. Отклоны. 3/10-20 -----

7. Выпрыгивания. 3/6-15 3/6-15

8. Пресс. Подъем ног. 2/15-30 2/15-30

2 комплекс 2. день 4. день

1. Жим лежа. (М) по спец. программе (Б,С)

2. Разведение. (Б,С) 5-4/8 (М) 3/10-20

3. Трицепс. (Б,С) 5-4/8 (М) 3/10

4. Тяга становая. (Б,С) 5-4/6 (М) 4/8

5. Тяга к поясу. 3/8-15 -----

6. Тяга сверху. ----- 3/8-15

7. Трапеции. 3/8 3/10-15

8. Пресс. Подъем туловища. 2/15-30 2/15-30

Примечание :

1. Каждый из комплексов состоит из двух, разных по интенсивности, тренировочных занятий.

2. (М, С, Б) - условные обозначения интенсивности нагрузки в упражнении. Малая, средняя, большая.

3. Пробелы означают, что в данный день, соответствующие пробелу упражнения не выполняются.

4. Комплекс рассчитан для всех детей, и решает задачу оптимальной прибавки в силе и в массе.

**Примерный план тренировок для тренировочных групп**

**Предсоревновательный период**

*Понедельник* (1 неделя) (2 неделя)

Ж.Л. 50/5; 60/4; 70/4; 80 4/3 Приседания 50/5; 60/4; 70/3; 80 3/3

Приседания 50/5; 60/5; 70 5/5 Ж.Л. 50/5; 60/4; 70/4; 80 6/4

Разведение 4/6 Отж. на бр. 4/6

Приседания 55/3; 65/3; 75 3/3 Наклоны 4/5

*Среда*

Тяга стан. 50/5; 60/5; 70/4; 75 3/3 Тяга 50/4; 60/4; 70 3/3

Жим сидя 4/4 Ж.Л. 50/5; 60/5; 70 5/5

Отж. на бр. 4/5 Разведение 4/6

Тяга 50/5; 60/5; 70/4; 80 3/3 Тяга стан. 50/4; 60/4; 70/3; 75 3/3

Прис. "Ножн." 4/5 Прис. "Ножн." 4/5

*Пятница*

Ж.Л 55/6; 60/5; 65/4; 70 2/4; 75 2/4; Приседания 50/4; 60/4; 70/3; 75 4/3

70 2/4; 65/4; 60/6; 55/8 Ж.Л. 50/6; 60/5; 70/4; 75/3; 80 2/3;

Разведение 4/6 75/4; 70/5; 60/6; 50/8

Приседания 50/5; 60/4; 70/3; 75 5/3 Разведение 4/6

Ж.Л. узк. хв. 4/6 Трицепсы 4/6

Отклоны 4/8 Приседания 55/3; 65/3; 75 3/2

Наклоны 4/6

*Понедельник* (3 неделя) (4 неделя)

Приседания 50/5; 60/4; 70/3; 80 4/3 Приседания 50/5; 60/4; 70/3; 80 2/3; 85 3/3

Ж.Л. 50/5; 60/4; 70/3; 80 5/3 Ж.Л. 50/5; 60/4; 70/3; 80 5/3

Разведение 4/6 Разведение 4/6

Отж. на бр. 4/5 Отж. на бр. 4/6

Приседания 50/5; 60/5; 70 4/4 Приседания 50/5; 60/4; 70/3; 80 4/2

Отклоны 4/8 Наклоны 4/5

*Среда*

Тяга 50/4; 60/4; 70/4; 75 4/3 Ж.Л. 50/5; 60/4; 70/3; 80 2/3; 85 3/3

Ж.Л. 50/6; 60/5; 70/4; 75 2/3; 80 2/3; Тяга стан. 50/4; 60/4; 70/3; 80 2/3; 85 2/2

75 2/3; 70/4; 65/5; 60/6; 55/7; 50/8

Разведение 4/8 Ж.Л. 55/5; 65/5; 75 4/4

Тяга 60/5; 70/4; 80 2/3 Разведение 4/6

Отклоны 4/8 Наклоны 4/5

*Пятница*

Ж.Л. 50/5; 60/4; 70/3; 80 5/3 Приседания 50/5; 60/4; 70/3; 80 6/4

Приседания 50/5; 60/5; 70/5; 75 5/4 Ж.Л. 50/5; 60/5; 70 5/5

Ж.Л. 50/6; 60/6; 70 4/6 Разведение 4/6

Разведение 4/6 Отж. на бр. 4/6

Отклоны 4/8 Наклоны 4/5

**Примерный план тренировок для тренировочных групп**

**Подготовительный период**

*Понедельник* (1 неделя) (2 неделя)

Приседания (Б) 50/5; 60/4; 70/3; 80/3; 85 4/3 (С) 50/5; 60/4; 70/3; 80 4/3

Ж Л (нег.) 5 сек. 60,70/3; 80,90/2; 100/1; 110 4/1 Дож. 60/5; 70/4; 80/3; 90 5/2

Отклоны (М) 3/6-8 (С) 4/6-8

Отж. на брус. (С)  4/5-8 (С) 4/5-8

Трицепс (С) 4/5-8 (С) 4/5-8

Пресс 2/15-20 2/15-20

*Среда* (1 неделя) (2 неделя)

Жим за гол. (С) 4/4-6 с гр. 4/4-6

Тяга ст. (С) 50/5; 60/4; 70/3; 75 4/4 (Б) 50/5; 60/4; 70/3; 85 5/3;

Разводы (М) 4/5-8 (М) 4/5-8

Жим ног. (С) 5/5 (С) 4/5

Прис. «Балет» (М) 3/8

*Пятница*  (1 неделя) (2 неделя)

Приседания (М) 50/5; 60/4; 75 4/3 (М) 50/5; 60/4; 70 4/4

Жим Лежа (Б) 50/5; 60/4; 70/3; 80 2/5; 85 2/4; 90 2/2 (С) 50/5; 60/4; 70/3; 80 5/4

Отклоны (С) 4/6-8 (М) 3/6-8

Отж. на брус. (С) 4/5-8 (С) 4/5-8

Трицепс (С) 4/5-8 (С) 4/5-8

Пресс 2/15-20 2/15-20

*Суббота* (1 неделя) (2 неделя)

Прис. «Ножн.» (М) 3/8 (М) 3/8

Жим Лежа (М) 50/5; 60/4; 70 4/5 (М) 50/5; 60/4; 75 4/3

Тяга ст. (М) 50/5; 60/4; 70 4/4 (М) 50/5; 60/4; 70 4/4

Разводы (С) 5/5-8 (С) 5/5-8

**Примечание :**

1. Перед тренировкой обязательно провести тщательную разминку. Помните! Случайная

травма может надолго затормозить рост ваших результатов, или вообще перечеркнет все надежды, связанные с любимым видом спорта.

2. После тренировки выполнить упражнения на растягивание. Растянуть позвоночник.

**Нормативы по пауэрлифтингу с 2018 года.**

**Троеборье**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовые категории** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | | I | | II | | III | | I юн | | II юн | | III юн |
| МУЖЧИНЫ | | | | | | | | | | | | | | | |
| *53.0* |  |  | 410,0 | | 325,0 | | 282,5 | | 260,0 | | 232,5 | | 215,0 | | 195,0 | |
| *59.0* | 635,0 | 570,0 | 455,0 | | 362,5 | | 315,0 | | 290,0 | | 260,0 | | 240,0 | | 212,5 | |
| *66.0* | 720,0 | 635,0 | 510,0 | | 402,5 | | 350,0 | | 320,0 | | 287,5 | | 257,5 | | 227,5 | |
| *74.0* | 785,0 | 700,0 | 537,5 | | 440,0 | | 385,0 | | 352,5 | | 317,5 | | 280,0 | | 247,5 | |
| *83.0* | 850,0 | 790,0 | 582,5 | | 482,5 | | 422,5 | | 387,5 | | 352,5 | | 307,5 | | 277,5 | |
| *93.0* | 925,0 | 825,0 | 610,0 | | 520,0 | | 465,0 | | 412,5 | | 382,5 | | 340,0 | | 307,5 | |
| *105.0* | 970,0 | 860,0 | 645,0 | | 552,5 | | 500,0 | | 460,0 | | 397,5 | | 355,0 | | 330,0 | |
| *120.0* | 1005,0 | 900,0 | 687,5 | | 600,0 | | 530,0 | | 497,5 | | 422,5 | | 372,5 | | 347,5 | |
| *+120.0* | 1035,0 | 920,0 | 735,0 | | 617,5 | | 545,0 | | 510,0 | | 455,0 | | 390,0 | | 372,5 | |
| ЖЕНЩИНЫ | | | | | | | | | | | | | | | |
| *43.0* |  |  | 242,5 | 175,0 | | 150,0 | | 137,5 | | 122,5 | | 112,5 | | 97,5 | |
| *47.0* | 405,0 | 310,0 | 262,5 | 190,0 | | 165,0 | | 150,0 | | 135,0 | | 122,5 | | 105,0 | |
| *52.0* | 435,0 | 360,0 | 290,0 | 210,0 | | 182,5 | | 167,5 | | 147,5 | | 135,0 | | 117,5 | |
| *57.0* | 485,0 | 390,0 | 312,5 | 227,5 | | 200,0 | | 182,5 | | 162,5 | | 147,5 | | 127,5 | |
| *63.0* | 540,0 | 420,0 | 337,5 | 252,5 | | 220,0 | | 202,5 | | 180,0 | | 162,5 | | 142,5 | |
| *72.0* | 570,0 | 450,0 | 367,5 | 285,0 | | 247,5 | | 227,5 | | 202,5 | | 182,5 | | 157,5 | |
| *84.0* | 600,0 | 470,0 | 405,0 | 327,5 | | 285,0 | | 260,0 | | 220,0 | | 205,0 | | 177,5 | |
| *+84.0* | 620,0 | 510,0 | 422,5 | 352,5 | | 320,0 | | 285,0 | | 235,0 | | 217,5 | | 192,5 | |

**Троеборье классическое**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовые категории** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | I | II | III | I юн | II юн | III юн |
| МУЖЧИНЫ | | | | | | | | | |
| *53.0* |  |  | 340,0 | 300,0 | 265,0 | 240,0 | 215,0 | 200,0 | 185,0 |
| *59.0* | 535,0 | 460,0 | 385,0 | 340,0 | 300,0 | 275,0 | 245,0 | 225,0 | 205,0 |
| *66.0* | 605,0 | 510,0 | 425,0 | 380,0 | 335,0 | 305,0 | 270,0 | 245,0 | 215,0 |
| *74.0* | 680,0 | 560,0 | 460,0 | 415,0 | 365,0 | 325,0 | 295,0 | 260,0 | 230,0 |
| *83.0* | 735,0 | 610,0 | 500,0 | 455,0 | 400,0 | 350,0 | 320,0 | 290,0 | 255,0 |
| *93.0* | 775,0 | 660,0 | 540,0 | 480,0 | 430,0 | 385,0 | 345,0 | 315,0 | 275,0 |
| *105.0* | 815,0 | 710,0 | 585,0 | 510,0 | 460,0 | 415,0 | 370,0 | 330,0 | 300,0 |
| *120.0* | 855,0 | 760,0 | 635,0 | 555,0 | 505,0 | 455,0 | 395,0 | 355,0 | 325,0 |
| *+120.0* | 932,5 | 815,0 | 690,0 | 585,0 | 525,0 | 485,0 | 425,0 | 370,0 | 345,0 |
| ЖЕНЩИНЫ | | | | | | | | | |
| *43.0* |  |  | 170,0 | 145,0 | 125,0 | 115,0 | 105,0 | 97,5 | 90 |
| *47.0* | 330,0 | 250,0 | 210,0 | 170,0 | 145,0 | 125,0 | 115,0 | 105,0 | 97,5 |
| *52.0* | 355,0 | 280,0 | 245,0 | 195,0 | 170,0 | 145,0 | 125,0 | 115,0 | 105,0 |
| *57.0* | 385,0 | 310,0 | 275,0 | 205,0 | 185,0 | 165,0 | 145,0 | 125,0 | 115,0 |
| *63.0* | 420,0 | 340,0 | 305,0 | 230,0 | 200,0 | 180,0 | 160,0 | 140,0 | 125,0 |
| *72.0* | 445,0 | 365,0 | 325,0 | 260,0 | 225,0 | 200,0 | 180,0 | 160,0 | 140,0 |
| *84.0* | 470,0 | 385,0 | 350,0 | 295,0 | 255,0 | 220,0 | 200,0 | 180,0 | 160,0 |
| *+84.0* | 520,0 | 410,0 | 375,0 | 317,5 | 285,0 | 250,0 | 220,0 | 200,0 | 180,0 |

**Жим лежа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Весовые категории** | **МСМК** | **МС** | **КМС** | | I | | II | | III | | I юн | | II юн | | III юн | |
| МУЖЧИНЫ | | | | | | | | | | | | | | | |
| *53.0* |  |  | 105,0 | | 90,0 | | 80,0 | | 72,5 | | 62,5 | | 57,5 | | 52,5 | |
| *59.0* | 180,0 | 140,0 | 120,0 | | 105,0 | | 95,0 | | 85,0 | | 72,5 | | 65,0 | | 57,5 | |
| *66.0* | 215,0 | 175,0 | 135,0 | | 120,0 | | 105,0 | | 92,5 | | 80,0 | | 72,5 | | 65,0 | |
| *74.0* | 245,0 | 195,0 | 155,0 | | 135,0 | | 120,0 | | 112,5 | | 95,0 | | 85,0 | | 77,5 | |
| *83.0* | 275,0 | 215,0 | 175,0 | | 150,0 | | 135,0 | | 122,5 | | 105,0 | | 95,0 | | 85,0 | |
| *93.0* | 300,0 | 235,0 | 195,0 | | 165,0 | | 150,0 | | 135,0 | | 115,0 | | 102,5 | | 92,5 | |
| *105.0* | 315,0 | 255,0 | 210,0 | | 180,0 | | 160,0 | | 145,0 | | 122,5 | | 110,0 | | 100,0 | |
| *120.0* | 330,0 | 270,0 | 225,0 | | 190,0 | | 170,0 | | 155,0 | | 132,5 | | 120,0 | | 107,5 | |
| *+120.0* | 345,0 | 280,0 | 240,0 | | 205,0 | | 180,0 | | 165,0 | | 140,0 | | 127,5 | | 115,0 | |
| ЖЕНЩИНЫ | | | | | | | | | | | | | | | |
| *43.0* |  |  | 57,5 | 50,0 | | 45,0 | | 40,0 | | 35,0 | | 30,0 | | 25,0 | |
| *47.0* | 100,0 | 85,0 | 65,0 | 55,0 | | 50,0 | | 45,0 | | 40,0 | | 35,0 | | 30,0 | |
| *52.0* | 115,0 | 95,0 | 72,5 | 60,0 | | 55,0 | | 50,0 | | 45,0 | | 40,0 | | 35,0 | |
| *57.0* | 125,0 | 105,0 | 80,0 | 67,0 | | 60,0 | | 55,0 | | 50,0 | | 45,0 | | 40,0 | |
| *63.0* | 137,5 | 115,0 | 90,0 | 75,0 | | 67,5 | | 60,0 | | 55,0 | | 50,0 | | 45,0 | |
| *72.0* | 147,5 | 125,0 | 97,5 | 82,5 | | 75,0 | | 67,5 | | 60,0 | | 55,0 | | 50,0 | |
| *84.0* | 160,0 | 135,0 | 105,0 | 90,0 | | 80,0 | | 72,5 | | 65,0 | | 60,0 | | 55,0 | |
| *+84.0* | 177,5 | 145,0 | 112,5 | 95,0 | | 85,0 | | 77,5 | | 70,0 | | 65,0 | | 60,0 | |

*Примечание:*

МСМК – выполняется с 17 лет; МС – с 16 лет; КМС – с 14 лет.

I – III спортивные разряды, а также юношеские спортивные разряды – с 12 лет.

1. Норма МСМК выполняется на соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных соревнований, включенных в ЕКП.
2. Норма МС выполняется на соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата федерального округа, двух и более федеральных округов, чемпионатов городов Москвы и Санкт-Петербурга. При условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии на помосте трех судей Всероссийской категории.
3. Норма КМС выполняется на соревнованиях, имеющих статус не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации и наличии на помосте одного судьи Всероссийской категории и двух судей первой категории.
4. I спортивный разряд выполняется на соревнованиях, имеющих статус не ниже других официальных соревнований субъекта Российской Федерации.
5. II и III спортивные разряды, а также юношеские спортивные разряды выполняются на официальных соревнованиях любого статуса.
6. Первенства России, Всероссийские соревнования, включенные в ЕКП, первенства федерального округа, первенства субъекта Российской федерации, другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации, проводятся в возрастных группах юниоры и юниорки (19 – 23 года); юноши и девушки (14 – 18 лет).
7. Первенства муниципального образования, другие официальные соревнования муниципального образования могут дополнительно проводиться и среди юношей и девушек (12 – 13 лет).
8. Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения соревнований.

**3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе совершенствования спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Эффективность взаимодействия партнера зависит от психологического климата в команде, сплоченности, сложившихся межличностных отношений, наличия авторитетных лидеров, хорошо отработанных навыков и опыта совместных действий. Важное значение, для эффективности спортивной деятельности, имеет взаимодействие тренера и спортсмена. Тренер выступает в качестве субъекта, а спортсмен в качестве объекта управления. При этом, функция управления заключается в направленном влиянии на тактико-технические действия спортсмена, в воздействии на его психическое состояние и поведение в целом.

Эффект управляющих воздействий тренера в совокупности с сознательными усилиями спортсмена находит свое выражение в программе соревновательных действий и изменения в них, в динамике психических состояний спортсмена, во взаимной удовлетворенности и взаимопонимании между тренером и спортсменом, в результативности действии, главным критерием которой служит спортивное достижение.

Состязания по пауэрлифтингу протекают «с глазу на глаз» спортсмена и штанги. Здесь наряду с морально-психологической подготовкой должен сработать навык атлета. Формирование двигательных навыков в спорте не менее важно, чем развитие силы, взрывной силы, выносливости и т.д.. Победителем обычно становится тот, кто знает, как прилагать силу и скорость, а не тот, у кого эти качества просто развиты. Приобретение навыка означает более высокую эффективность движений, экономичность усилий, а значит и улучшение результата. Некоторые навыки требуют от спортсмена лишь точности движений всего тела или отдельных его частей.

При освоении какого-либо навыка, мы мысленно производим оценку действий. Чтобы избежать перегрузки информацией, указания тренера должны сочетаться с внутренними самоприказами спортсмена. После завершений подхода, спортсмену необходимо некоторое время для оценки того, что именно произошло, то есть он должен производить самодвижение и результаты приложенных усилий до того, как тренер выскажет свое мнение. Своевременность указаний тренера спортсмену важно, как и объем передаваемой информации. Иными словами, словесную информацию, касающуюся механических принципов, самоприказов и других способов воздействий, целесообразно использовать для начинающих спортсменов**.**

На последующих стадиях формирования навыка, спортсмен должен получать меньше формальных инструкций, больше концентрировать свое внимание на элементах движения. При этом необходимо, с помощью « проб и ошибок» экспериментировать, выбирая различные способы выполнения упражнений, выбирая тот, который наилучшим образом соответствует его двигательным возможностям. Тренер обязан заострять внимание спортсмена на отдельных частях движений, используя такие фразы, как « мощное движение вверх» (в приседании) или « в каждой точке - ускорение» (в жиме лежа), или « сильнее срыв ногами» (в тяге).

Также необходимо включать дополнительные формирующие навыки, упражнения. Эффективность тренировки зависит от того, насколько она разнообразна. Для того, чтобы достигать большего результата в каждом движении, необходима отработка каждого из его элементов.

Для приседания: приседания на лавку; полуприседы; съемы; приседания с отягощениями на поясе; приседания в « уступающем» режиме; приседания с задержкой в нижней фазе.

Для жима: жим стоя; отжимания от брусьев; жим узким хватом; дожимы; отжимания на платформе.

Для тяги: тяга с плинтов; тяга из « ямы»; приседания на платформе с отягощениями на поясе; тяга становая (классическая); гиперэкстензии; наклоны со штангой.

Немаловажную роль в ходе подготовки играет идеомоторная тренировка. Были проведены исследования, которые показали, что: идеомоторная тренировка способствует более быстрому освоению движения, чем его простое восприятие; идеомоторная тренировка наиболее эффективна на ранних стадиях освоения навыка. В ходе такой тренировки, спортсменам предлагается мысленно представить, что они выполняют какое-то движение( желательно проговаривать вслух элементы выполняемых движений); мысленное прохождение на так называемых опорных пунктах- трудных моментах, дает позитивные результаты в дальнейшей физической работе.

Совокупность признаков готовности к соревнованиям включает: готовность моральную, функциональную, психическую, специальную (физическую, техническую, тактическую, теоретическую).

Готовность психическая является необходимым компонентом единого целого, нередко имеющим решающее значение для успеха соревновательной деятельности. Она представляет собой одно из психических состояний спортсмена.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях (любого уровня) вырабатываю у спортсменов способность «управлять» своим предстартовым состоянием: в одних случаях умерять его, в других, напротив, усиливать. На тренировке спортсмен постоянно закрепляет стереотип действий на заведомо заниженном уровне психической нагрузки.

Одним из средств регуляции предстартовых состояний является беседа тренера со спортсменом.

Перед соревнованиями тренер должен в спокойном тоне напомнить спортсмену о деталях тактического плана выступления, привести факты, доказывающие, что в борьбе с сильным соперником спортсмен может одержать победу. Однако нельзя ограничиваться только беседой. Необходимо, чтобы спортсмен научился сам снижать или даже полностью снимать отрицательную предстартовую напряженность.

Один из путей саморегуляции психических состояний, в том числе и эмоциональных – использование особенностей внимания. Произвольное изменение направленности и сосредоточенности внимания, намеренное его переключение тесно связано с предыдущими приемами. Больше того, владение произвольным вниманием является непременным условием успешного осуществления других приемов или путей управления своими переживаниями и эмоциональными реакциями, чтобы вызвать какой-либо яркий образ, необходимо уметь своевременно и целенаправленно сосредоточится. Вместе с тем, когда человек сосредоточивает свое внимание на одном предмете, старается вызвать нужное представление, он отвлекается от других мыслей или образа.

Умение отвлечься от посторонних мыслей или представлений и сосредоточится на нужном в данный момент объекте, способствует целенаправленному изменению эмоциональных состояний. Это умение приобретается упражнением, повторными попытками произвольного переключения и сосредоточиванию внимания. У спортсмена, которого тревожат, раздражают и тяготят какие-то мысли, представления и связанные с ними переживания, особенно в периоды вынужденного ожидания и отсутствия активных действий, возникает и нарастает утомление нервной системы, непродуктивно растрачивается нервная энергия.

Для большинства спортсменов самый смак именно в преодолении себя, нахождения золотой середины оптимального психологического состояния в стрессовых условиях соревнований.

**3.7. Планы применения восстановительных средств**

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивной школе.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

**Педагогические средства** предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

**Специальные психологические** воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных учреждениях возрастает роль тренера в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Педагогические средства восстановления:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;

- рациональная организация режима дня.

Психологические средства восстановления:

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание (сбалансировано по энергетической ценности, сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины), соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок, соответствует климатическим и погодным условиям;

- физиотерапевтические методы восстановления: массаж, гидропроцедуры, бани).

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения

тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных

мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач

подготовки.

Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства и мероприятия** | **Сроки реализации** |
| **Педагогические** | |
| - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;  - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;  - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин. | В течение всего периода реализации  программы с учетом развития адаптационных процессов |
| - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);  - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;  - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;  - рациональная организация режима дня |  |
| **Психологические** | |
| - аутогенная и психорегулирующая тренировка;  - средства внушения (внушенный сон-отдых);-гипнотическое внушение;  - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;  - интересный и разнообразный досуг;  - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. | В течение всего периода реализации  программы с учетом психического состояния спортсмена |
| **Медико-биологические** | |
| - рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.  - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани | В течение всего периода реализации программы |

* 1. Планы антидопинговых мероприятий

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BB14DB86D1526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9VAH) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

*Запрещенные вещества:*

* стимуляторы;
* наркотики;
* каннабиноиды;
* анаболические агенты;
* пептидные гормоны;
* бета-2 агонисты;
* вещества с антиэстрогенным действием;
* маскирующие вещества;
* глюкокортикостероиды.

*Запрещенные методы:*

* улучшающие кислородтранспортные функции;
* фармакологические, химические и физические манипуляции;
* генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C946BC1BD985D8526AD4F8574722EB02DC100117B2C2B4D747L9V8H), 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 нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством.*

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

* установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
* предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
* включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](consultantplus://offline/ref=63DE77A76BA46C6DED48C1775D5A00C94FBF1BDE84DA0F60DCA15B4525E45DCB17481BB3C2B4DFL4VFH) за нарушение антидопинговых правил;
* проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
* проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

В случае использования спортсменом запрещенных веществ и методов в соревновательный и внесоревновательный периоды, Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;

* второе нарушение: 2 года дисквалификации;
* третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

* Индивидуальные консультации спортивного врача.
* Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.
* Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
* Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
* Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

* 1. План инструкторской и судейской практики

Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров физкультурно-спортивной направленности мы, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

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

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:

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

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки реализации** |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами  Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1.  Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.  2.  Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  3.  Обучение основным техническим элементам и приемам.  4.  Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  5.  Подбор упражнений для совершенствования техники.  6.  Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований в физкультурно-спортивной организации | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий и соревнований под руководством тренера. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки |

**Раздел 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.**

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «пауэрлифтинг»**

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

Таким образом, на результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияет такие факторы, как мышечная сила, в меньшей степени телосложение, скоростные способности, гибкость.

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

**7-11 лет.**

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

Костная система находится в стадии формирования:

* окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, [осанке](http://yunc.org/%D0%9E%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0), походке обучающихся;
* окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

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

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

**11-15 лет**

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

Физическое развитие неравномерно:

* если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
* если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);
* нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие раздражительными, нервозными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

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

**15-18 лет.**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Рост |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Быстрота | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Сила |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Выносливость: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| аэробные возможности; | + |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| анаэробные возможности | + | + |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Гибкость | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

**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**

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 пауэрлифтинг;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

**На тренировочном этапе:**

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

**На этапе 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.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

Система спортивного отбора включает:

* просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
* отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;
* просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

**4.4. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической подготовки осуществляется в форме тестирования. Контроль уровня спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме контрольных стартов и соревнований. Тестирования, контрольные старты и соревнования проводится в течение всего спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки. Комплекс контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основными видами контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки занимающихся являются:

текущий контроль:

* *контрольные старты* - классификационные и отборочные соревнования, тесты проводятся в течение тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов занимающихся и отбора на предстоящие соревнования. Форма проведения контрольных стартов, их количество, интервал и направленность определяются тренером в соответствии с требованиями этапов спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта;
* *контрольные нормативы* - проводятся в середине тренировочного года в соответствии с нормативными требованиями данной программы спортивной подготовки;
* *результаты соревнований* - на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены в годовом календарном плане и положениях о соревнованиях..

# промежуточная аттестация:

# *контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП)* - проводятся по окончании тренировочного года каждого этапа в соответствии с нормативными требованиями программы спортивной подготовки. Комплексы контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП и ЕВСК по виду спорта пауэрлифтинг.;

# *результаты соревнований*;

# *выполнение (подтверждение) спортивных разрядов* - контроль выполнения (подтверждения) спортивных разрядов – в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Контроль посещаемости и освоения занимающимися материала программ спортивной подготовки по видам спорта осуществляется тренерами, отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Выполнение зачетных требований является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении

контрольных стартов и соревнований допускается и является важным условием наглядной демонстрации уровня и динамики результатов спортивной подготовки в текущий период.

Присутствие родителей (законных представителей) занимающихся при проведении

при проведении контрольно-переводных нормативов не допускается.

**итоговая аттестация:**  обучающихся (зачет) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с содержанием Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 11 лет обучения в Спортивной школе в мае последнего учебного года. Итоговая аттестация (зачет) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Контрольные старты (классификационные и отборочные соревнования, тесты) проводятся в течение тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов занимающихся и отбора на предстоящие соревнования. Форма проведения контрольных стартов, их количество, интервал и направленность определяются тренером в соответствии с требованиями этапов спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

Контрольные нормативы проводятся в середине тренировочного года в соответствии с нормативными требованиями данной программы спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы проводятся по окончании тренировочного года каждого этапа в соответствии с нормативными требованиями программы спортивной подготовки. Комплексы контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП и ЕВСК по виду спорта пауэрлифтинг.

Соревнования на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены в годовом календарном плане и положениях о соревнованиях.

Контроль выполнения (подтверждения) спортивных разрядов – в соответствии с требованиями программы спортивной подготовки по виду спорта.

**Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольное мероприятие | Этапы и годы тренировочного процесса по Программе | | | | | | | | | | |
| 1 этап – начальной подготовки | | | 2 этап - тренировочный | | | | | 3 этап - совершенствования спортивного мастерства | | |
|  |  | ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| Промежуточная аттестация | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май | Сентябрь май |
| Контрольные соревнования | - | | | весь период по отдельному графику | | | | | | | |
| Итоговая аттестация | Май-июнь | | | | | | | | | | |

Правила проведения промежуточной и итоговой аттестации и интерпретация 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 конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
* ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
* решения серии этических и нравственных задач;
* накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
* обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

# 4.5.Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической подготовки.

# Контрольно-переводные нормативы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки по пауэрлифтингу

**Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для**

**зачисления в группы на этап 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 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 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 | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

**Нормативы общефизической 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 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3x10 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) |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**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 60 м (не более 8,7 с) | Бег 60 м (не более 9,6 с) |
| Бег 100 м (не более 13,8 с) | Бег 100 м (не более 16,3 с) |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз) |
| Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса тела) | Жим штанги лежа (не менее 80% собственного веса тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

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

**Раздел 5. Перечень информационного обеспечения**

СПИСОК ДИТЕРАТУРЫ.

* Приказ Министерства спорта РФ от 7 декабря 2015 года N 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Пауэрлифтинг».
* Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
* Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
* Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
* Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг.
* Бычков А.Н. Программа «Пауэрлифтинг» г. Красноярск, 2011 год.
* Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства, Омск, 2000 г.
* Остапенко Л.А. Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация, 2002.
* Шейко Б.И. «Пауэрлифтинг 1, 2, 3 ч.».
* Фомин, Н.А., Вавилов, Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. Физкультура и спорт 1991 г.
* Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001.
  1. ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ПАУЭРЛИФТИНГА.
* <https://www.youtube.com/watch?v=KObsXIFReeA> Техника приседаний от Юрия Белкина.
* <https://www.youtube.com/watch?v=nAcigYzQGpM> Как правильно жать лежа! Просто и доступно от Юрия Белкина.
* <https://www.youtube.com/watch?v=04MBiTiYxkg&index=4&list=PLd2MoN3jw6nsmv0TTzHi81pa71rwtRJ8E> Пауэрлифтинг. Нарабатывание срыва с груди в жиме лежа.
* <https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_3373766411&feature=iv&src_vid=rOJzTPl0xoY&v=akJwHDadkdk> Жим штанги лежа - техника. На что обратить внимание?
* <https://www.youtube.com/watch?v=83LrtngY78Y&t=123s> Техника становой тяги от рекордсмена России Юрия Белкина.
  1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.
* <http://fpr-info.ru/> Федерация Пауэрлифтинга России.
* <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской федерации.
* <http://www.minsport.gov.ru/documents/awards/> Министерство спорта - раздел "приказы".
* <http://www.knvs.ru/> Комитет неолимпийских и национальных видов спорта.
* <http://www.rusada.ru/> Национальная антидопинговая организация "РУСАДА".
* <https://www.youtube.com/channel/UCvxMk1SGKZdUJ5BDl7vdvbA> Официальный канал

Федерации пауэрлифтинга России.

**Раздел 6**. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План формируется организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН**

**спортивно-массовых мероприятий по пауэрлифтингу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятий | Группа, возраст | Сроки проведения | Место проведения |
|  | Краевой турнир по тяжелой атлетике памяти тренера П.В. Лаптенка | юноши, девушки  10-18 лет | январь | г.Владивосток |
|  | Первенство Приморского края по классическому троеборью | юноши, девушки, юниоры,  юниорки | февраль | с. Покровка |
|  | Открытое первенство Приморского края по тяжелой атлетике | юноши, девушки  14-20 лет | февраль | г.Арсеньев |
|  | Краевой турнир Заслуженного тренера России В.К.Толстого по тяжелой атлетике | юноши, девушки  10-18 лет | апрель | г.Арсеньев |
|  | Чемпионат Приморского края (классическое троеборье) | Мужчины  женщины | апрель | г.Владивосток |
|  | Краевой турнир по тяжелой атлетике памяти тренера П.В. Лаптенка | юноши, девушки  14лет и старше | июль | г.Владивосток |
|  | Чемпионат Приморского края  ( троеборье) | мужчины  женщины | октябрь | г.Владивосток |
|  | Открытый Чемпионат Приморского края по тяжелой атлетике | юноши, девушки  14 лет и старше | ноябрь- декабрь | г.Арсеньев |
|  | Чемпионат Приморского края по пауэрлифтингу  ( жим лежа) | мужчины  женщин | ноябрь | г.Владивосток |
|  | "Кубок Дальнего Востока" по тяжелой атлетике | мужчины  женщины  14 лет и старше | ноябрь- декабрь | г.Арсеньев |
|  | Открытое Первенство СШ "Лотос"по пауэрлифтингу | школьники  взрослые | декабрь | Тренажерный зал СШ "Лотос" |
|  | Открытое Первенство ДГО по тяжелой атлетике | школьники  взрослые | декабрь | Тренажерный зал СШ "Лотос" |