Муниципальное учреждение дополнительного образования
Приозерская спортивная школа «Корела»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Приозерской спортивной школы «Корела»
М.В. Зимин
Приказ от 3 сентября 2026 года № 791ПР

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного Приказом Минспорта России от 14.08.2025 г. № 654 и Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 25.02.2026 г. № 144

г. Приозерск
2026 год

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИОЗЕРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "КОРЕЛА"
DN: c=RU, st=Ленинградская область, street=Маяковского д. 25, l=Приозерск, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИОЗЕРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "КОРЕЛА", 1.2.643.100.1=120D313033343730313634383731 37, 1.2.643.100.3=120B303135303838303833333, 1.2.643.100.4=120A34373132303230343230, 1.2.643.3.131.1.1=120C343731323030303439333630, email=dussha47@yandex.ru, givenName=Михаил Владимирович, sn=Зимин, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ПРИОЗЕРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "КОРЕЛА"
Дата: 2026.09.15 15:56:17 +03'00'

Оглавление

I. Общие положения.....3
П. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....6
III. Система контроля.....15
IV. Рабочая программа.....19
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 46

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **классический пауэрлифтинг** с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 14 августа 2025 года № 654 (далее - ФССП).

2. 2. **Целью Программы** является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий пауэрлифтином.

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию атлетов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение учебно-тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса атлетов на этапах начальной подготовки, тренировочном и совершенствования спортивного мастерства.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ПАУРЛИФТИНГ

Пауэрли́фтинг (англ. *powerlifting*; *power* — «сила» + *lift* — «поднимать») или **силовое троеборье** — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно —Арнольд Шварценеггер, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо, из российских спортсменов — Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов и др.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбреннера (WPC-WPO).

История вида спорта

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъема на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой, и становая тяга уже были соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

В 1986 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC)[, позже появились и другие альтернативные международные организации.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF

получила признание МОК и подписала кодекс WADA; с 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

Пауэрлифтинг в СССР и России

В СССР занятия пауэрлифтингом, как и восточными боевыми искусствами или бодибилдингом, не поощрялось. Вместо термина «пауэрлифтинг» применялся термин «атлетическая гимнастика» или «атлетизм». Однако советский атлетизм не был тождественен пауэрлифтингу, а представлял собой его сочетание с культуризмом. Советский атлет должен был не только показывать хорошие результаты в приседаниях и жиме лёжа, но и обладать эстетичным телосложением.

Этапы развития пауэрлифтинга в СССР:

60-е годы — начало публикаций в журналах, посвящённых атлетической гимнастике;
70-е годы — на официальном уровне разрабатывались положения нового вида спорта, проводились любительские соревнования;
80-е годы — начали проводиться официальные соревнования.

В начале 1979 г. в Шауляе прошёл открытый Чемпионат Литовской ССР по силовым упражнениям, первые официальные соревнования в СССР по этому виду спорта. На соревнованиях юниоры выступали в трёх весовых категориях (75 кг, 82,5 кг и свыше 82,5 кг) и соревновались в жиме лёжа и тройном прыжке. Мужчины выступали в четырёх категориях (75 кг, 82,5 кг, 90 кг и свыше 90 кг) и выполняли жим лёжа и приседания.

Из программы официальных соревнований обычно исключалась становая тяга, как наиболее «буржуазное» упражнение, вместо неё атлеты соревновались в прыжке, подтягивании или другом упражнении. На тот момент не делалось большого различия между пауэрлифтингом и культуризмом, поэтому на неофициальных соревнованиях вместо становой тяги включалось позирование атлетов. В свою очередь, на соревнованиях по «культуризму», атлеты также соревновались в жиме и приседаниях. В 1972 г. на 2-м неофициальном Чемпионате СССР по культуризму, Владимир Дубинин показал в жиме результат 192,5 кг, в приседаниях — 195 кг. Попутно, на этом же чемпионате был установлен норматив — проплыть 50 метров не более, чем за 45 секунд, за невыполнение которого снижались баллы в позировании. Но культуризм как таковой в СССР долгое время не приветствовался, поэтому подобные соревнования часто заканчивались приездом милиции.

Пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 году, когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью. Возглавил федерацию олимпийский чемпион по тяжёлой атлетике Юрий Власов, через год с небольшим его сменил В. Чайковский, доктор медицинских наук, заведующий лабораторией Ленинградского НИИ физкультуры.

В конце января 1988 г. в Красноярске прошёл первый Чемпионат РСФСР по атлетизму (силовому троеборью), в феврале этого же года первый Кубок СССР, а летом первая международная встреча СССР-США. Советские зрители были поражены экипировкой американцев — негнущиеся из-за бинтов ноги, торчащие из жимовых маек руки, общий настрой атлетов. Американцы, в свою очередь, обратили внимание на «тяжелоатлетическую» технику советских спортсменов, отсутствие экипировки и пружинящие грифы, опасные на больших весах.

В 1989 году прошёл первый Чемпионат СССР, а в 1990 году мужская сборная СССР приняла участие в Чемпионате Мира, где заняла 3-е место в командном зачёте

В 1990 году произошло разделение атлетизма на бодибилдинг и пауэрлифтинг и была образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом IPF. Первым президентом Федерации паэурлифтинга СССР, а затем и России, был главный тренер сборной команды России, заслуженный тренер России Ананьевский Сергей Дмитриевич. На сегодняшний день Федерация пауэрлифтинга России — единственная аккредитованная в Госкомспорте из всех существующих организаций подобного рода в РФ.

Эффективность системы подготовки пауэрлифтера обусловлена современными

организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования и базируется на создании условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие им навыков личной и общественной гигиены, подготовке инструкторов - общественников и судей.

Соревнования проводятся в 9 весовых категориях у мужчин (53 кг, 59 кг, 66, 74 кг, 83 кг, 93 кг, 105 кг, более 105 кг) и 8 весовых категориях у женщин (43 кг, 47 кг, 52 кг, 57 кг, 63 кг, 72 кг, 84 кг, более 84 кг).

Каждому участнику соревнований предоставляется три попытки (подхода) в каждом движении. Победителем считается атлет, поднявший наибольший вес по сумме трех движений (присед, жим, тяга). В случае, если два атлета покажут одинаковый результат, побеждает тот, чей собственный вес меньше.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. *Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

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

На этапе спортивной специализации при объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать трех разрядов.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

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

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.

Учебно-тренировочный процесса организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико- биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП). Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4. Спортивные соревнования:

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации. Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры

соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

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

Годовой учебно-тренировочный план
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	50-55	45-50	35-40	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-45	35-40	42-47	45-50
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20
Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	10-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Деятельность по профориентации**		
1.1	Судейская практика	***Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:*** -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «пауэрлифтинг» и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

1.2	Инструкторская практика	***Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено***: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	***Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:*** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	***Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:*** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомлений и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	***Участие в:*** - в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	***Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:*** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения,	В течение года

		воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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

Антидопинг

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе необходимо применять доступную для понимания форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до футболистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности футболистов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

1) последствия применения допинга для здоровья;

2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
3) антидопинговые правила.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по пауэрлифтингу и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающегося воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:

-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «пауэрлифтинг» и терминологии, принятой в виде спорта;

-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований;

-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;

-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.

Правила соревнований, их организация и проведение

Значение соревнований, их цели и задачи. Характер соревнований, участники соревнований. Возрастные группы. Права и обязанности участников соревнований.

Судейская коллегия: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, судья-информатор, судьи на помосте, врач соревнований. Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила соревнований. Определение результатов соревнований. Положение о рекордах. Жеребьевка. Условия и порядок выполнения упражнений. Атлетический зал. Снаряжение и инвентарь. Правила безопасности.

Основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований, их оформление. Положение о соревнованиях. Планирование подготовки и проведения соревнований. Составление программы соревнований. Организаторы соревнований и их обязанности. Подготовка мест соревнований, оборудования и инвентаря. Требования к проведению церемонии открытия и закрытия соревнований. Церемония награждения победителей.

Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:

-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;

-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;

-формирование навыков наставничества;

- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочным процессам;

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пауэрлифтинг». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям**.**

Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств ОФП с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня);
- отдельные виды бальнеопроцедур – хлоридно-натриевые ванны, хвойные ванны;
- электротерапия – динамические токи, токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение;
- баротерапия;
- кислородотерапия.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 часа) и более позднего подъема (на 30-50 минут), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обусловливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во второй половине дня. После тренировок и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения, как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Он должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочные изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.) Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Массаж и физиотерапевтические средства.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли, местная барокамера, аэромонизация.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего внимания

ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Спортивный массаж (ручной, вибромассаж, ультразвуковой):

а) ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях, во всех видах спорта; предупредительный – за 15-30 мин до выступления; восстановительный – через 2-30 мин после работы; при сильном утомлении – через 1-2 часа;

б) вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;

в) ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах.

К гидротерапии относятся:

- парные и суховоздушные бани;
- душ (дождевой, игольчатый, пылевой, струйный, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный);
- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (солевые), хвойные, жемчужные;

Баротерапия. В барокамере создается декомпрессия до высоты 1500-2000м над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировках: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры занимают важное место в системе восстановительных средств. К ним относятся:

- токи Бернара;
- соллюкс;
- электростимуляция.

Восстановительные средства должны осуществляться по специальным схемам медицинским работником – специалистом в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей спортсмена.

III. Система контроля

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

3.1 По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- владеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучить антидопинговые правила, соблюдать их и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	с	не более			
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	не менее			
			8	7	13	10
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			128	118	142	132
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее			
			26	23	33	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза	с	не менее			

	закрыты, руки скрещены, ладони на плечах		7,0		8,0	
2.2	Приседания, ладони на затылке	количество раз	не менее			
			10	5	15	10

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

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	не менее	
			37	31
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от ПМ)	количество раз	не менее	
			8	
2.2	Жим лежа (вес штанги 70% от ПМ)	количество раз	не менее	
			8	
2.3	Становая тяга (вес штанги 70% от ПМ)	количество раз	не менее	
			6	
2.4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий год)		Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»	
3.3	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз	не менее	

	на спине за 1 минуту		51	45
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

IV. Рабочая программа

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Организационно-методические рекомендации к построению этапа начальной подготовки

Наиболее важной задачей подготовки на данном этапе следует считать обеспечение общей всесторонней подготовленности юного троеборца. Многолетний практический опыт и научные исследования доказывают, что именно такой подход обеспечивает ту базовую подготовку, на которой в дальнейшем строится эффективное совершенствование специальных качеств пауэрлифтера.

Организм человека - единое целое. Отставание или несоразмерное развитие каких-либо органов или функциональных систем неизбежно скажется на деятельности всего организма, особенно в экстремальных условиях спортивной деятельности. Поэтому установка на укрепление здоровья, содействие полноценному разностороннему развитию организма должна быть методическим положением, определяющим структуру и содержание подготовки юного спортсмена на данном этапе.

Этап начальной подготовки совпадает с пубертатным *(лат.* pubertas) периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учетом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юного спортсмена должно идти по пути содействия их естественному развитию. Уделяя внимание быстроте, координационным способностям, нельзя забывать и о совершенствовании выносливости - двигательного качества, необходимого троеборцам. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребенка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки уже следует уделять необходимое внимание развитию мышечной силы, укреплению мышц двигательного аппарата юного спортсмена. Упражнения, содействующие развитию силы, должны сопровождаться строго нормированными напряжениями, исключающими натуживание и значительные по длительности напряжения. Обычно у детей слабо развиты мышцы живота, тазового дна, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы ног, мышцы плечевого пояса.

Одной из центральных задач этапа начальной подготовки является овладение базовыми элементами техники пауэрлифтинга. Необходимо стремиться к тому, чтобы сразу обучать начинающих атлетов основам рациональной техники, расширять запас разнообразных двигательных навыков и умений. В последующем это обеспечит успешное совершенствование спортивной техники в пауэрлифтинге.

Комплексная разминка атлета

Под разминкой подразумевается выполнение специально подобранных упражнений, которое предшествует выступлению на соревнованиях или основной части занятий (тренировке).

Разминка проводится с целью достижения оптимального уровня возбудимости нервной системы (сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий, вегетативных нервных центров) и двигательного аппарата, повышения обмена веществ и температуры тела, усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшения координации движений, т.е. для подготовки организма к предстоящей работе. Она также является одним из основных средств профилактики спортивного травматизма.

К разминке предъявляются следующие основные требования:

1. Упражнения должны быть простыми, доступными и знакомыми спортсменам.
2. Выполнение комплекса упражнений должно привести организм атлета в состояние оптимальной психофизической готовности.
3. Разминка не должна вызывать утомления.

4. Продолжительность разминки и интервал отдыха перед основной частью тренировки или соревнования необходимо строго регламентировать в соответствии с состоянием спортсмена и окружающими условиями.

Разминку обычно подразделяют на общую и специальную.

Общая разминка может состоять из самых разнообразных упражнений, цель которых - способствовать повышению температуры тела, возбудимости ЦНС, усилению функций кислородтранспортной системы, обмена веществ в мышцах и других органах и тканях тела.

Специальная разминка должна по своему характеру быть как можно ближе к предстоящей деятельности.

Выполнение специальной разминки настраивает атлета на выполнение специфических упражнений и способствует возникновению оптимальных взаимоотношений процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, установлению соответствующих нервных процессов и связей, обеспечивающих проявление динамического стереотипа предстоящего действия.

Под влиянием повышения тонуса ЦНС и повторных упражнений рефлекторно повышается работоспособность всех систем и органов применительно к специфике действия. Исследования показали, что результаты подъема штанги первых серий, как правило, ниже, чем последующих.

Это может объясняться тем, что выполнение общепринятых упражнений не обеспечивает создания психофизиологического состояния, которое позволило бы с первых зачетных подходов добиваться максимального результата.

Это состояние характеризуется такими факторами, как показатели пульса, дыхания, кровяного давления, нервно-мышечной координации, тремора, скорости реакции, особенностью протекания психических процессов и т.д. Чем меньше будет разрыв между этими показателями функционирования различных систем до разминки и началом подходов, тем быстрее атлет приспособится к условиям соревновательной деятельности.

В связи с этим специальная разминка атлета должна иметь комплексный характер и учитывать физический, технический, тактической и психический компоненты спортивной деятельности атлета.

Очень важно вовремя определить состояние, в котором находится атлет перед началом подхода (соревнование, контрольная работа, тренировка). В этом должен участвовать как тренер-преподаватель (психолог, врач и т.д.), так и сам спортсмен.

В том случае, если атлет перевозбужден, необходимо так организовать процесс разминки, чтобы излишнее напряжение было снято; если же имеет место угнетенное состояние, пониженный уровень нервно-психологической активности, то нужно переключить внимание спортсмена на объекты (деятельность), вызывающие положительные эмоции, и провести мероприятия, направленные на мобилизацию сил атлета для обеспечения его продуктивной спортивной деятельности.

Необходимо отметить, что выполнение полной схемы комплексной разминки, конечно, возможно только после обучения атлета основам психической саморегуляции.

Тактическая подготовка

Под тактической подготовкой в пауэрлифтинге понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими занятиями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у атлетов способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения одиночного подхода, серии и упражнения в целом в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у атлетов тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки

1.Формирование и совершенствование тактического мышления.

2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.

3. Определение содержания учебно-тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства атлетов.

Под тактическим мышлением понимается мышление спортсмена, протекающее в процессе спортивной деятельности, характеризующейся часто возникающими экстремальными условиями во время ответственных соревнований и интенсивных тренировок, и непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Оно осуществляется совместно с моторными действиями, непосредственно связано с восприятием конкретной ситуации спортивной борьбы, часто протекает в условиях дефицита времени, значительных и интенсивных физических и психических напряжениях и совершается с учетом степени вероятности ожидаемых событий.

Тактическое мастерство определяется способностью спортсмена быстро и правильно оценивать изменения ситуации, в соответствии с этим создавать собственные тактические замыслы и реализовывать их самым эффективным способом.

Тактическое мышление характеризуется целым рядом особенностей: наглядно-образным, действенным и ситуативным характером мышления, быстротой, гибкостью, целеустремленностью, самостоятельностью, глубиной, широтой и критичностью мышления.

Тактическое мышление формируется в процессе обучения тактическим действиям согласно принципу постепенности: вначале разучиваются элементарные действия, потом целостный прием, затем комбинация приемов. Тактические действия и комбинации принято разучивать вначале в облегченных условиях, затем условия постепенно усложняются и в конце моделируются условия, максимального приближенные к соревновательным.

Следующая задача тактической подготовки также направлена на формирование тактического мышления, совершенствование тактического и технического мастерства атлетов.

Для решения этой задачи, связанной с планированием тактических действий атлета и реализацией тактического плана ведения соревновательной борьбы, необходимо более подробно рассмотреть вопросы тактики.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач.

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта.

Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий.

При разработке тактики в пауэрлифтинге необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложнокоординационных движений с малой амплитуой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до 6 дней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных условиях.

Под тактикой в пауэрлифтинге подразумевается наиболее рациональная организация поведения и действий атлета для формирования и реализации наиболее эффективной в данных конкретных условиях программы выполнения подъема штанги и упражнения в целом с учетом его общей подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической), изменений психофункционального состояния организма и внешних условий.

Тактическое мастерство атлета непосредственно зависит от уровня развития физических, технических и психических качеств. Недостаточно развитые физические качества (особенно статическая и динамическая силовая выносливость) нередко ограничивают рост тактического мастерства атлета. Техническая подготовленность также определяет эффективность тактических действий. Особенно это касается атлетов высшей спортивной квалификации, так как решение

сложных технических задач, решаемых в различных неблагоприятных ситуациях, заставляет спортсменов вносить изменения в выполнение того или иного технического приема.

Тактического мастерства невозможно добиться и без необходимого развития различных психических процессов и функций: восприятия, представления, воображения, памяти, внимания, мышления, психомоторики.

Полученные тренером-преподавателем результаты должны сопоставляться с самооценкой их самим атлетом, и таким путем выявляются те основные факторы, которые могут оказать негативное влияние на действия спортсмена.

Как правило, по характеру эти факторы подразделяют на внешние и внутренние.

К внешним факторам могут быть отнесены такие, как:

- звук (скрип), иногда возникающий при подъеме штанги;
- неожиданно громкое объявление судьи-информатора;
- вмешательство судьи;
- неожиданное изменение освещения;
- неожиданная поломка какого-либо компонента оборудования или экипировки и т.д.

Примерный перечень внутренних факторов может быть следующим:

- чрезмерное волнение;
- недостаточная мобилизация
- излишняя ответственность;
- утомление;
- посторонние мысли, не связанные с подготовкой к подъему штанги;
- мысли, непроизвольно возникающие в процессе выполнения подъема штанги;
- резкое ощущение боли при наличии травмы;
- неожиданно высокий результат и т.д.

Список факторов может быть изменен в зависимости от индивидуальных особенностей атлета, уровня его мастерства и подготовленности.

После того как факторы выявлены, желательно их проранжировать по степени значимости для спортсмена и подобрать средства и методы, направленные на снижение или полное устранение их негативного влияния

В процессе разработки модели поведения необходимо обращать внимание на интеллектуальные особенности атлетов, так как они проявляются достаточно отчетливо уже в том, как действует атлет в проблемной ситуации. В зависимости от имеющего опыта оказывают различными возможности спортсменов (даже одинаковой квалификации) увидеть задачу и сформулировать ее, по-разному анализируются и используются исходные данные одной и той же задачи. В зависимости от этого применяются те или иные средства и приемы, используемые атлетами, меняются способы их выполнения.

Одна из схем для формирования модели может быть следующая:

- тактические требования, задачи;
- арсенал тактических и технико-тактических приемов, которыми владеет (должен овладеть) атлет;
- прогнозируемые ситуации, которые могут возникнуть в процессе подъема штанги;
- факторы, затрудняющие решение тактических задач;
- факторы, способствующие решению тактических задач;
- способы управления (самоуправления) поведением.

В процессе педагогических наблюдений, опроса, бесед, самооценок, получения объективных данных с помощью инструментальных методик тренер-преподаватель совместно с атлетами может дорабатывать, уточнять и совершенствовать индивидуальную модель организации подхода.

Эта модель должна соответствовать спортивной квалификации, уровню общей подготовленности, индивидуальным и личностным особенностям конкретного спортсмена.

Однако разрабатываются и более общие модели, соответствующие определенному уровню спортивного мастерства и квалификации спортсменов. Это нужно для того, чтобы тренер-преподаватель, сопоставляя модельные характеристики с имеющимися достижениями на данный

момент, имел возможность определить уровень их соответствия и в зависимости от этого мог грамотно планировать дальнейший процесс тактической подготовки.

При решении третьей задачи тактической подготовки, связанной с формированием и рациональным распределением содержания учебно-тренировочных занятий, необходимо предусмотреть, чтобы применение разработанных средств и методов тактической подготовки позволило, с учетом поставленных задач, индивидуальных особенностей и уровня общей подготовленности, дозированно воздействовать на атлетов таким образом, чтобы постепенно сокращать уровень несоответствия показателей технических, тактических, функциональных, психологических, интеллектуальных и других компонентов спортивного мастерства показателям рациональной модели тактики подъема штанги, совокупность которых предусматривает наиболее полную и эффективную реализацию накопленного в процессе тренировок потенциала и успешное выступление на соревнованиях.

При определении содержания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться тем, что последовательное выполнение определенных заданий должно постепенно формировать у атлетов тактическое мышление на основе овладения и совершенствования ими тактических действий, представляющих собой комплексную деятельность атлета, требующую развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных способностей, знаний, умений и навыков.

Совершенствование тактических действий предполагает постепенное повышение уровня точности оценки спортивной ситуации, повышение эффективности умственного решения тактической задачи и улучшение качества (продуктивности) психомоторной реализации тактической задачи.

В связи с этим, в процессе учебно-тренировочных занятий атлет должен:

1. Овладеть специальными тактическими знаниями, представляющими собой совокупность понятий и представлений об особенностях тактических действий в пауэрлифтинге;

2. Овладевать тактическими умениями, заключающимися в осуществлении рационального планирования и организации, эффективного контроля и регулирования своей деятельности в полном соответствии с условиями соревнования.

3. Формировать и совершенствовать тактические навыки с учетом возможных изменений соревновательной обстановки.

4. Развивать тактические способности, представляющие собой психологические особенности и качества атлета в области перцепции, интеллекта, психомоторики.

Для этого в процессе учебно-тренировочной работы рекомендуется:

1. Проводить регулярные теоретические и методические занятия, направленные на расширение знаний о технике и тактике пауэрлифтинга; особенностях подготовки к различным соревнованиям и особенностях поведения в течение соревнований; о методах, позволяющих повышать и сохранять необходимый уровень работоспособности до окончания соревнований.

2. Выявлять и изучать факторы, которые в наибольшей степени негативно влияют на эффективность деятельности атлета.

3. Подбирать и разрабатывать средства и методы, применение которых позволяет уменьшить или полностью устранить негативное влияние помех. Обучать атлетов тактически грамотному применению таких средств и методов в процессе тренировок и соревнований.

4. Изучать особенности поведения атлетов во время сборов, тренировок, подготовки к соревнованиям, самих соревнований. Выявлять основные мотивы и установки, влияющие на их поведение.

5. Искусственно вводить в процессе различные помехи: шумовые воздействия, изменение уровня освещенности, удлинение интервалов между подходами, изменение времени, отводимого на выполнение подхода.

6. Моделировать в большей или меньшей мере на тренировках соревновательные условия.

7. Анализировать вместе с атлетами несоответствие реальных моделей организации подъема штанги инструкциям тренера либо модельным требованиям. Определять пути преодоления этого несоответствия.

8. Обучать спортсменов анализу своей деятельности и грамотному ведению дневников.

9. Проводить различного рода контрольные прикидки, турниры, соревнования, в процессе которых атлеты обязаны, выполняя инструкции тренера-преподавателя, находить нестандартные, но эффективные решения выхода из сложных ситуаций и т.д.

ТРЕНИРОВКИ НАЧИНАЮЩЕГО ПАУЭРЛИФТЕРА КОМПЛЕКС № 1 (1 месяц)

№ п/п	*УПРАЖНЕНИЯ*	Объем работы
1	Подтягивание на перекладине обратным узким хватом	3 х 6 – 8
2	Отжимание на брусьях	3 х 6 – 10
3	Подъем туловища лежа на наклонной доске	3 х 10 – 15
4	Подъемы гантелей вперед выпрямленными руками	2 х 8
5	Разведение рук с гантелями в стороны стоя	1 х 5 – 6
6	Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне	2 х 5
7	Подъемы ног лежа на наклонной скамье	2 х 15
8	Жим штанги лежа	3 х 6
9	«Пуловер». Лежа опускание прямых рук с гантелью за голову	3 х 10
10	Тяга штанги в наклоне к животу («Мертвая тяга»)	3 х 6
11	Верхняя тяга на блоке за голову	2 х 6
12	Приседания со штангой на спине на полной ступне	3 х 6
13	Подъемы на носках стоя (икроножные мышцы)	3 х 15 – 20

Методические рекомендации

В первую неделю тренировок вы должны подобрать для себя рабочий вес, который позволит выполнять упражнение так, чтобы последние 1 – 2 повтора давались с трудом.

Во вторую неделю занятий постарайтесь в упражнениях 2, 4, 8, 10, 13 добавить еще по одному подходу.

На третьей неделе делайте по два подхода во всех рекомендованных упражнениях.

К концу месяца доведите число подходов во всех упражнениях до трех. Обратите внимание: в отдельных упражнениях повторения в подходах указаны так – 6-8, 6-10, 5-6. Это значит, что в тех упражнениях, где вы особенно слабы, можете начинать с нижнего предела повторений и в течение месяца доводить их до верхнего предела. В дальнейшем возможен и несколько другой подход, о чем вы узнаете позже. Работайте в среднем темпе: на преодоление отягощения у вас должно уходить 3 секунды, на опускание – 4 секунды. Такого темпа легче всего добиться, считая про себя: при преодолении отягощения – «один, два, три», и опускании его – «один, два, три, четыре».

В течение первого месяца занятий старайтесь выработать навыки правильного дыхания. Дышать нужно как обычно, стремясь в том же темпе выполнять и упражнения. Для ориентира приведем принципы дыхания в отдельных упражнениях под номерами 1. Подтягивание – выдох, опускание – вдох; 2. Отжимание – выдох, опускание – вдох; 3. Подъем – выдох, опускание – вдох; 4. Подъем – вдох, опускание – выдох; 13. Перед приседом – глубокий вдох, небольшая задержка дыхания, после первой трети подъема – выдох, продолжающийся до завершения упражнения. Позже вы усвоите эту логику дыхания и автоматически будете делать вдох, когда мышцы расслаблены, или когда грудная клетка расширяется, и выдох, когда прикладываете усилие или когда грудная клетка сжимается.

2 КОМПЛЕКС ДЛЯ НОВИЧКОВ (1 месяц)

Он основан на предыдущем, но предполагает две коррекции в зависимости от типа вашего сложения.

Тип астенический (худой, ослабленный):

- исключить упражнения 3, 7, 12, 14;

- число подходов в упражнениях 8, 9, 10 увеличивают на 2.

Тип пикнический (с избыточным весом):

- во всех упражнениях добавить по 2 повторения в каждом подходе;
- сократить паузы между подходами на 15 секунд;
- упражнения 3, 7 и 12 выполнять в начале занятия, то есть до подтягивания. Неплохо дома в свободные от занятий дни дополнительно выполнять упражнения, прорабатывающие область пресса и талии.

По окончании этой двухмесячной программы полезно отдохнуть полностью неделю. Если у вас избыточный вес, рекомендуется ежедневный легкий бег трусцой или спортивные игры на воздухе.

3 КОМПЛЕКС ДЛЯ НОВИЧКОВ (2 месяца)

Предполагает обязательное освоение двух предыдущих

1. Жим штанги лежа на наклонной скамье – 5 х 5;
2. Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье головой вниз – 5 х 7;
3. Приседания со штангой на плечах – 5 х 5;
4. «Пуловер» с гантелью лежа поперек скамьи – 5 х 10 (выполняют после каждого подхода в приседаниях). Упражнение стимулирует глубокое дыхание, расширяет грудную клетку. Такое сдвоенное выполнение упражнений называют «суперсетом» или «суперсерией». ;
5. Тяга штанги к животу в наклоне – 5 х 5;
6. Подтягивание на перекладине широким хватом – 4 х 6;
7. Жим штанги из-за головы сидя – 5 х 5;
8. Отжимания на брусьях – 5 х 6-7;
9. Поднимание туловища лежа животом на тумбе – 4 х 10;
10. Для мышц брюшного пресса – поднимание туловища – 4 х 15-20.

В данном комплексе следует выбирать такие веса отягощений, чтобы последние повторения в сериях (подходах) давались с максимальным усилием. Оно направлено на увеличение объемов и силы мускулатуры, поэтому, если вы не достигнете поставленной цели, ищите ошибки в системе питания (эта тема будет рассмотрена ниже). Если у вас все еще избыточное количество жировой прослойки, то введите в эту схему упражнение 12 из первого комплекса – подъемы ног лежа на наклонной скамье – 5 х 15. Естественно, к такому числу подходов вы должны идти постепенно, скажем, начав с трех подходов в каждом упражнении и добавляя по одному каждую неделю. Этот комплекс надлежит выполнять два месяца. При успешном его освоении, если вы правильно питались и отдыхали, значительно увеличатся объемы ваших мышц и сила.

4 КОМПЛЕКС ДЛЯ НОВИЧКОВ (1,5 месяца)

Предназначен для повышения физической силы, поскольку без этого компонента в будущем вы не сумеете одолеть тренировочные нагрузки. Здесь вы встретитесь с понятием «раздельная схема тренинга», или по-английски *сплит* (разделение). Это значит, что разные группы мышц будут прорабатываться в разные дни занятий.

Понедельник, четверг

1. Приседания со штангой на спине – 1х10, 3х9-6, 1х8-10. Обратите внимание на то, что один подход вы должны выполнить с большим числом повторений – это разминочный подход. В следующие три подхода вы выполняете от 9 до 6 повторений. Такой прием называют «пирамидой»; суть его – в повышении веса снаряда в каждом подходе и одновременное уменьшение числа выполняемых с этим весом повторений. Ваша схема может быть в данном случае такова: 9, затем 7, затем 6 повторений. Последний подход снова выполняют с увеличенным числом повторений. Это еще один своеобразный метод, называемый «памсет», то есть подход, который обеспечит приток свежей крови в уставшие мышцы и ускорит восстановление.
2. Жим лежа на горизонтальной скамье – 1х10, 3-5х6, 1х6-8. Здесь вы впервые встречаетесь с альтернативным выбором не числа повторений, а числа подходов (3-5х6); если вам не приходится резко снижать вес в последних подходах, работайте в пяти подходах по шесть

повторений. Если вы быстро утомляетесь, то постарайтесь до предельного числа подходов добраться в течение месяца.

3. Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, прикрепляемым к поясу, - 1x10-15, 6x8-5. Обратите внимание на то, что эти 6 подходов вы выполняете в стиле «пирамида».

Вторник, пятница

4. Тяга в наклоне за один конец штанги стоя над нею «седлом» - 1x10, 6x5-3 (пирамида).
5. Жим гантели лежа на наклонной скамье – 1x9-10, 5-4x5.
6. Сгибание рук со штангой стоя – 1x9-10, 5-7x5.
7. Жим штанги лежа на наклонной скамье – 1x10, 4x5

Данный комплекс потребует значительных усилий, его не следует выполнять более полутора месяцев.

Закончив этот цикл, повторите тренировочную схему, данную в третьем комплексе упражнений, примерно в течение полутора-двух месяцев. Если вы успешно справились с этой задачей, то можете считать, что создали неплохую основу для дальнейшей специализации в силовом троеборье.

Еще раз напоминаем: не торопитесь с наращиванием веса снарядов и не перепрыгивайте через указанные этапы тренировки. Сила, как и объемы мускулатуры, растет медленно, и не в период работы, а в период восстановления.

Важный методический аспект – длительность пауз между подходами. В течение всего примерно 8 – 9-месячного периода тренировок начального уровня вы должны придерживаться следующей рекомендации: между подходами отдыхать не более 1,5 – 2 минут, между упражнениями – 2 – 3 минуты. Старайтесь прислушиваться к реакции своего организма: если очередной подход дается с трудом и вы не укладываетесь в рекомендованное число повторений с избранным весом, увеличьте паузу между подходами примерно на 10 – 15 секунд, до тех пор, пока не найдете оптимальную величину.

К концу этого периода вы должны уже хорошо овладеть техникой выполнения основных упражнений – и соревновательных, и вспомогательных.

5 КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ (3 месяца)

Позволит вам несколько сузить арсенал применяемых упражнений и ближе подойти к тому, что называется специализированным тренингом в силовом троеборье. Упражнения в нем подобраны таким образом, что будут целенаправленно развивать именно те группы мышц, на которые ложится основная нагрузка при выполнении упражнений, входящих в программу силового троеборья.

Понедельник, пятница

1. Подъем штанги на грудь в тяжелоатлетическом стиле – 3 x 8;
2. Тяга штанги к подбородку стоя – 3 x 8;
3. Приседания со штангой на спине – 6 x 8;
4. Жим штанги лежа – 6 x 8;
5. Жим штанги с груди сидя – 3 x 8;
6. «Французский» жим штанги лежа – 3 x 8;
7. Подъемы туловища из положения лежа на наклонной доске – 3 x 10 – 15.

В ***среду*** комплекс упражнений будет выглядеть несколько иначе:

8. Подъем штанги на грудь и толчок в тяжелоатлетическом стиле – 3 x 8;
9. Приседания со штангой на груди – 6 x 8;
10. Становая тяга – 6 x 8;
11. Подъемы штанги вперед выпрямленными руками – 3 x 8;
12. Жим тяжелых гантелей лежа на наклонной скамье – 3 x 8;
13. Подъемы туловища с прогибанием лежа – 3 x 8. Используйте в этом упражнении дополнительное отягощение (диск штанги или гантель, удерживая их за головой).
14. Наклоны в стороны поочередно с гантелью в одной руке – 3 x 10.

Этот комплекс уже отчасти ориентирован на развитие скоростно-силовых качеств (взрывной силы), поскольку в него введены динамические упражнения. Его следует выполнять примерно около трех месяцев. В течение этого цикла стремитесь примерно раз в 1 – 2 недели, но не чаще, увеличивать вес снарядов в упражнениях 1, 3, 4, 8 и 10. Именно они помогут вам выйти на необходимый для второго года тренировок уровень развития силы.

Запомните: любой ценой удержитесь от стремления проверить свою силу в сверхмощных подходах по 1 – 2 повторения. Вы слабо подготовлены к такому режиму, поэтому слишком частые прикидки приведут к перенапряжению либо к травме, которая отбросит вас в подготовке назад на несколько недель, а то и месяцев.

Через полтора месяца занятий по этому комплексу обязательно сделайте перерыв на 5– 7 дней. В это время полезно побегать, поплавать, заняться играми с мячом на воздухе.

В первый год тренировок вы не должны участвовать ни в каких соревнованиях. Сохраните энтузиазм для плодотворных занятий, а период накопления силы вознаградит вас позже, когда вы пройдете цикл начальной соревновательной подготовки.

ЦИКЛ НАЧАЛЬНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этот цикл длительностью в год (макроцикл) разделен на два периода длительностью по полгода каждый.

Цель первого полугодового периода – совершенствование техники соревновательных и отдельных вспомогательных упражнений. Напоминаем, что вспомогательные упражнения подбирают так, чтобы они максимально способствовали развитию силы мышц, выполняющих функции вспомогательных движителей и стабилизаторов.

Обратите внимание: в упражнениях, входящих в программу пауэрлифтинга, вы будете пользоваться весом, который позволит вам определить свой уровень максимальной силы. Выполняют их в одном-двух повторениях. В ходе этого полугодового цикла особенно важно следить за состоянием своего организма. В случае появления симптомов перенапряжения на некоторое время необходимо исключить из программы упражнения, выполняемые в одном-трех повторениях. Длительность таких укороченных занятий зависит от того, насколько быстро вы восстанавливаетесь до нормы функционирования ваших систем.

Пример комплекса занятий
первого полугодия тренировочного соревновательного цикла

Понедельник

1. Жим штанги на горизонтальной скамье в стиле «пирамида - 1х8, 1х6, 1х4, 1х1, 1х6
2. Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье – 4х7-8;
3. Жим штанги с груди стоя – 4х6-8;
4. Сгибания рук со штангой стоя – 4х5-7;
5. Тяга за голову на вертикальном блоке – 4х8-10;
6. Приседания со штангой на груди – 4х8-10;
7. Подъемы туловища лежа на наклонной доске – 4х15-20.

Среда

8. Разведения рук с гантелями в стороны сидя – 4х6;
9. Тяга штанги к подбородку стоя – 4х6;
10. Отжимания на брусьях с доп. весом на поясе – 4х6;
11. Сгибания рук с гантелями сидя (бицепс) – 4х6;
12. Выпрямление рук вниз на вертикальном блоке (трицепс) -4х6;
13. Становая тяга - 4х8-10;
14. Подтягивания на перекладине до касания жерди грудью – 4 х 8;
15. Подъемы ног к перекладине в висе – 4 х 10.

Пятница

16. Приседания со штангой на груди (пирамида) – 1х10, 1х7, 1х5, 1х3, 1х1, 1х5;
17. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа (пуловер) – 4 х 8;

18. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье – 4 х 8;
19. Жим штанги с груди сидя 4 х 8;
20. Подъемы туловища с прогибанием на тумбе – 4 х 10;
21. Становая тяга в стиле «пирамида» - 1х10, 1х7, 1х5, 3х3, 3х1, 1х5;
22. Подъем на носки стоя (для икроножных мышц) – 4 х 15-20;
23. Подъем туловища на наклонной доске с закручиванием – 4 х 10-15

Каждый раз перед тем, как вы приступаете к этому комплексу занятий, вы должны тщательно разминаться. Разминка состоит из общей части (гимнастические упражнения) и специальной. Одним из наилучших вариантов специальной разминки могут быть упражнения на растягивания (растяжки – «стретчинг»)

Очень важно правильно выбрать величину отягощений. Ее выбирают таким образом, чтобы в упражнениях, выполняемых в стиле «пирамида», вес снарядов не превышал 95 % от вашего повторного максимума (ПМ). В соответствующих вспомогательных упражнениях вес снарядов не должен превышать 70 % от ПМ. Это значит, что вы технически правильно, без задержки дыхания и плавно в состоянии выполнить последнее повторение с максимальным усилием. Важно, чтобы, достигнув такого уровня силы, который позволял бы выполнять упражнения с определенным весом без усилия, вы систематически повышали величину отягощений минимум на 2,5 кг. Это даст возможность медленно и устойчиво повышать уровень силы.

Вторая часть годового тренировочного соревновательного цикла также длится полгода. Цель ее – повышение уровня мышечной силы и подготовка к первому соревнованию в пауэрлифтинге.

Пример комплекса занятий
второго полугодия **тренировочного соревновательного цикла**

Понедельник

1. Жим штанги лежа в стиле «пирамида» - 2х10, 1х5, 1х3, 1х2, 2х1, 2х3;
2. «Пуловер» - 4 х 6;
3. Жим штанги лежа узким хватом – 4 х 6;
4. Сгибание рук с гантелями сидя – 4 х 6;
5. Приседания со штангой на спине – 4 х 6;
6. Приседания со штангой на спине, опускаясь в глубокий сед и задерживаясь в нем на 2-3 секунды (этот прием называется «стоп-присед» и позволяет значительно увеличить стартовую силу в приседании), - 2 х 6 с несколько уменьшенным весом;
7. Подтягивания на перекладине – 4 х 8;
8. Подъемы туловища на наклонной доске – 4 х 10-15;

Среда

9. Жим штанги от груди сидя – 4 х 6;
10. Разведения рук с гантелями в стороны сидя – 4 х 6;
11. Сгибания рук с гантелями сидя – 4 х 6;
12. Тяга штанги к подбородку стоя – 4 х 6;
13. Становая тяга с помоста – 3 х 6;
14. Становая тяга с плинтов (высота 10 – 15 см) – 3 х 6. Вес штанги увеличен.
15. Подтягивание на перекладине широким хватом 4 х 8;
16. Одновременные подъемы туловища и ног с пола, касаясь носков пальцами рук – 4х10 – 15.

Пятница

17. Приседания со штангой на плечах в стиле «пирамида» - 2х8, 1х5, 1х3, 2х1, 2х3;
18. Жим ногами лежа на тренажере – 2 х 8;
19. «Пуловер» с выпрямленными руками – 3 х 8;
20. Жим штанги лежа на наклонной скамье 4 х 5;
21. Подъемы туловища с прогибанием на тумбе – 4 х 8-10;

22. Становая тяга в стиле «пирамида» - 1х10, 1х7, 1х5, 3х3, 3х1, 1х5;
23. Выпрямление рук вниз (тренажер – трицепс) – 4 х 5;
24. Одновременные подъемы туловища и ног с пола до касания носков пальцами рук - 4 х 10 – 15

Здесь вам необходимо несколько повысить вес снарядов во вспомогательных упражнениях (он составит 75 – 80 % от ПМ); в соревновательных упражнениях, выполняемых в стиле «пирамида», вес подбирают как и в первом полугодовом цикле. Очень важно, чтобы схема интенсивности нагрузок была волнообразной. Очень простой способ: после трех недель мощных, ударных нагрузок – одну неделю работаете с наполовину сокращенным числом подходов в каждом из упражнений комплекса. Это позволит вам восстановиться и в следующий месяц тренироваться со свежими силами. Важно также через каждые полтора месяца делать перерывы на 5 – 7 дней, занимаясь в эти дни спортивными играми, плаванием, лыжными, велосипедными или пешими прогулками.

Можно провести 2 – 3 занятия по системе стретчинга (растяжки), после чего выступить на своих первых соревнованиях по силовому троеборью (пауэрлифтингу).

Такая схема годовой подготовки позволяет вам приобрести солидную силовую базу, освоить технику упражнений, входящих в программу соревнований.

Разумеется, вы должны так спланировать свои тренировки, чтобы окончание полугодового цикла совпало с моментом проведения официальных соревнований, скажем, областного, республиканского либо городского масштаба; не пытайтесь на первых же соревнованиях входить в весовую категорию, где вам было бы выгоднее выступать. Это ваша первая проба сил, реальная проверка того, чего вы достигли за 2 года тренировок. Выступите в своем весе и не прибегайте к тактической борьбе с переходами из одной весовой категории в другую.

Поверьте, каждое соревнование будет для вас более успешным, если вы не будете торопить события. На первых соревнованиях вы сможете понаблюдать за тем, как готовят себя к выступлениям более опытные атлеты, как разминаются, какова их система заявки веса в каждом упражнении. Вас, возможно, удивит несколько необычный индивидуальный стиль выполнения соревновательных упражнений спортсменами. Это ваша начальная школа, и хочется надеяться, что она даст хорошие уроки сверх того, что вы узнали из этой методической подборки.

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

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего. Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа: 1) общеподготовительный (или базовый) этап; 2) специально подготовительный

этап. Общеподготовительный этап

Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет 6-9 недель. Этап состоит из двух мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально подготовительный этап На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. Все остальные соревнования носят как тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. Соревновательный период чаще всего делят на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главному старту. Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование. Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований и чемпионатов, первенств страны;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико-тактических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он состоит из 2 мезоциклов. Один из них направлен на развитие качеств и способностей, обусловливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно

психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п. Продолжительность переходного периода колеблется от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками; занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям в зале допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по обеспечению безопасности и профилактике травматизма во время занятий по пауэрлифтингу.

1.2. Спортсмены должны соблюдать правила безопасности при обращении с тяжелоатлетическим и вспомогательным оборудованием, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий в зале возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправного спортивного оборудования;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы при нарушении правил пользования спортивным оборудованием, а также при нарушениях установленных режимов занятий и отдыха;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время тренировочных занятий и соревнований;

1.4. Занятия в зале необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. В помещении должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен средствами пожаротушения.

1.7. При использовании тренажеров спортсмены должны быть проинструктированы по безопасному их использованию.

1.8. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему.

1.9. Во время занятий спортсмены должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.10. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Тщательно проветрить зал.

2.2. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.3. Проверить исправность спортивного и вспомогательного оборудования

2.4. Ознакомиться с правилами безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Каждую тренировку обязательно начинайте с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.

3.2. Нельзя превышать установленную тренером-преподавателем нагрузку. Переутомление во время занятия может привести к травмам.

3.3. Нельзя использовать неисправное спортивное и вспомогательное оборудование. При возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения.

3.4. На тренировочных занятиях избегайте столкновений, шума, суетливости.

3.5. Ремонт спортивного и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером-преподавателем, механиком по техническим видам спорта или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт производится спортсменом под руководством тренера или механика по техническим видам спорта, спортсмен должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

3.6. Меры безопасности в обращении со штангой:

- Нельзя пользоваться неисправной штангой.
- Необходимо регулярно проверять гриф – нет ли на нем трещин, сколов, заусениц.
- Не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам.
- После окончания подхода необходимо уйти с помоста.

3.8. Необходимо внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя, самовольно не предпринимать никаких действий.

3.9. Запрещено заниматься с распущенными длинными волосами, в свободной одежде.

3.10. Нельзя отвлекаться во время подъема штанги, разговаривать и задавать вопросы человеку.

3.11. При ухудшении самочувствия, сильной усталости следует немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.12. Необходимо соблюдать чистоту и порядок в местах проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

3.13. Выполнять требования безопасности во время занятий, помнить, что штанга является опасным спортивным инвентарем, и соблюдение этих простых правил сохранит жизнь и здоровье.

Выполнение требований техники безопасности во время занятий обязательно для всех спортсменов и тренеров.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности в спортивном оборудовании необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При возникновении плохого самочувствия сообщить тренеру-преподавателю.

4.3. При получении спортсменом травмы немедленно сообщить об этом руководителю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Снять спортивную одежду, спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.2. Проверить противопожарное состояние атлетического зала.

Избранный вид спорта. Базовые упражнения

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

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

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

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

Техника выполнения приседания

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.
2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине или несколько шире плеч.
3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

Лучшие троеборцы в целом имеют тенденцию к использованию относительно прямого положения торса, с тем, чтобы опереться на силу ног в большей степени и тем самым уменьшить нагрузку на более слабую спину. Это особенно рекомендуется делать спортсменам с длинной спиной.

При выполнении приседания будет неправильным округлять спину во время подъема. Эта техника не дает никаких преимуществ в отношении силы и рычага. Она только предрасполагает атлета к травматизму и снижению суммарного результата в троеборье. Всем троеборцам также рекомендуется располагать гриф ниже на спине. Подобная техника явно укорачивает позвоночное плечо рычага, давая таким образом, рычаговое преимущество. Единственным исключением из этого правила будет троеборец, который в силу анатомических особенностей должен класть гриф штанги высоко на спину, чтобы избежать нежелательного наклона вперед. Лучшие мастера приседаний используют ноги и спину с акцентом на ноги. Чем сильней наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги и больше – на спину.

Расположение ступней ног у выдающихся спортсменов приседания варьируется от очень широкого до очень близкого. Большинство же выдающихся мастеров приседания используют среднее положение стоп, немного шире, чем ширина плеч. Такое расположение ступней распределяет нагрузку и на ноги, и на бедра. Правило таково: чем шире расположение ног, тем

большая нагрузка ложится на бедра, а чем ближе ступни, тем большая нагрузка падает на ноги. Оптимальным представляется промежуточный вариант расположения стоп.

Все мастера приседания, как опытные, так и не очень, испытывают одну и ту же точку преткновения ("мертвую точку") при выполнении этого движения. Обычно она находится примерно на изгибе 30 градусов в фазе подъема. Единственным средством преодоления этой "мертвой точки" является прохождение через нее усилием бедер и отклонением головы назад, которое усиливает воздействие рычага в помощь бедрам. Сделать это будет невозможно, если у троеборца округлена спина, и очень трудно, если у него узко поставлены ноги, т.к. бедра будут в этой точке сцепляться с животом при подъеме (особенно, когда речь идет о супертяжеловесах с большим животом). К тому же четырехглавые мышцы бедра принимают на себя большую часть груза. При выдвижении этих мышц вперед и недостаточной их силе такая техника подъема вообще невозможна.

Опускание должно быть медленным, осознанным, обеспечивающим "колею". Колея имеет сложную взаимосвязь как с факторами равновесия, так и с нервными путями, выработанными в ходе многочасовых повторений на тренировках и соревнованиях. Выдающиеся троеборцы стараются отцентрировать поднимаемый вес так, чтобы он приходился на середину стопы при выполнении как опускания, так и подъема. Траектория отклонения грифа в норме должна быть вертикальной в фазе опускания и в фазе подъема, хотя возможны некоторые незначительные отклонения, связанные с индивидуальными особенностями.

При правильном выполнении приседания – верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов ***ниже верхушки коленей.***

4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

Жим штанги лежа

Это базовое упражнение для мышц груди. При его выполнении также работают трицепсы и другие мышечные группы. Чтобы нагрузка в большей степени приходилась на грудные мышцы используют хват несколько шире среднего. Когда локти держат ближе к туловищу – увеличивается нагрузка на трицепсы.

В отношении правильности выполнения жима лежа у троеборцев высокого класса нет единого подхода, так как он выполняется сугубо с индивидуальными особенностями каждого атлета, но с учетом правил соревнований. Тем не менее, троеборцы с сильными грудными мышцами имеют общую тенденцию делать жим широким хватом локтями наружу. Атлеты с более сильными передними пучками дельтовидных мышц (или трицепсами) более склонны к узкому хвату. Локти они держат относительно близко к торсу. Имеется тенденция среди лучших троеборцев опускать штангу довольно медленно и осознанно с сохранением "колеи" (так же, как и в приседании). Для троеборца, обладающего большой силой, пауза выдерживается в состоянии, близком к максимальному статическому сокращению. С другой стороны, для сильного спортсмена взрывного характера пауза повлечет за собой настоящую релаксационную фазу, когда гриф буквально лежит на груди в ожидании команды. При этой технике выполнения можно полнее использовать растяжение, чем при силовой.

Лучшие троеборцы имеют склонность плотно подсовывать ступни ног под себя во время жима. Это помогает стабилизировать все тело, а мышцы, участвующие в движении, работают более эффективно. Широко расставленные ноги встречаются так же часто, как и стоящие близко друг от друга, но обе позиции включают элемент "замыкания" тела на скамье.

Глубокий прогиб в пояснице дает атлету множество преимуществ. Во-первых, это позволяет включить в работу широкие мышцы спины и другие вспомогательные мышцы в помощь основным рабочим мышцам (чем больше помощь, тем лучше). Во-вторых, уменьшает то расстояние, которое преодолевает гриф. Высоко расположенная грудь позволяет сокращать дистанцию, преодолеваемую грифом, на несколько сантиметров по сравнению с вариантом "плоская спина". В третьих, можно предположить, что опускание грифа на грудь и последующее опускание груди даже на один сантиметр вниз (благодаря прогибу) позволяет создать

значительный эффект "доски отталкивания" для взрывного исполнения жима. Благодаря этому эффекту создается большее баллистическое воздействие в фазе подъема, помогающее атлету завершить движение.

Итак, какие же *минимальные требования* следует выполнить в жиме лежа?

1. Скамья должна быть строго в горизонтальном положении.
2. Атлет лежит на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Большие пальцы рук должны быть "в замке" вокруг грифа, что обеспечит безопасное его удержание. Обувь атлета всей поверхностью подошвы соприкасается с поверхностью помоста (пола). Это положение сохраняется до полного завершения выполнения упражнения.
3. После снятия штанги со стоек атлет опускает ее на грудь, выдержав в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

Методика тренировки тяги

1. *Подготовительные действия* включают в себя подход к штанге, установку стоп на помосте, захват штанги и психологическую настройку.

Некоторые спортсмены, особенно бывшие тяжелоатлеты, устанавливают ступни на помосте на ширине плеч и используют узкий так называемый "толчковый" хват, т.е. выполняют обычную толчковую тягу. Другая часть спортсменов ставит стопы на помосте достаточно широко, примерно на ширине локтей вытянутых в сторону рук, и использует средний хват. Какой вид старта предпочтительней, мы рассмотрим позже.

Что же касается захвата штанги, то для современных атлетов в этом виде спорта оптимальным способом считается разносторонний хват, или "разнохват", при котором ладони обращены в разные стороны – одна кладется на гриф спереди, другая – сзади, пальцы сплетены в "замок".

Поскольку в тяге большое значение имеет сила кисти, а при слабом ее развитии это может существенно ограничить проявление силовых возможностей крупных мышц-разгибателей ног и туловища, то следует постоянно их укреплять.

2. *Динамический апорт*. В эту фазу включаются действия спортсмена, позволяющие растянуть крупные мышцы, участвующие в работе, "связать" их в единую мощную цепь. Основная задача спортсмена в этой фазе – правильно расположить рычаги своего тела. Все решает не только сила, но и наиболее рациональный, оптимальный способ ее приложения, другими словами, хорошая спортивная техника.

При выполнении тяги не нужно стремиться поднимать штангу быстро, да это с предельными весами и невозможно. Следует стремиться поднимать ее мощно – постоянно на протяжении всего подъема, прикладывая максимальное усилие.

Еще на один фактор хотелось бы обратить внимание при тренировке не только тяги, но и всех силовых движений. Но в тяге этот фактор имеет особенно большое значение. Имеется в виду ***психологический настрой.*** Когда спортсмен устанавливает стопы на помосте, он должен "прочувствовать" все мышцы, участвующие в работе и мысленно соединить их в одну сплошную цепь – от стоп до кистей рук, как будто внутри всего тела проходит некий упругий стержень, который, распрямляясь, поможет спортсмену выпрямиться и поднять штангу предельного веса. В этот момент необходимо также сконцентрировать свою мысль на том, что спортсмен поднимает не штангу, а в первую очередь самого себя, а штангу лишь постольку, поскольку она жестко связана с кистями рук. И так от начала до окончания выполнения упражнения.

Для тренировки тяги предлагается использовать следующие упражнения:

1. Тяга с помоста и ее разновидности (различным хватом, с различной скоростью и т.д.).
2. Тяга стоя на возвышении.
3. Тяга до колен. 4. Тяга с плинтов (гриф на уровне колен).

5. Тяга пирамиды. 6. Тяга становая (с прямыми ногами).
7. Наклоны со штангой на плечах.8. Наклоны на "козле" (гиперэкстензия).

По мнению ряда специалистов каждую тренировку в силовом троеборье следует начинать с гиперэкстензии (наклоны на "козле").

Примерный план тренировки атлетов в силовом троеборье с акцентом на развитие силовых возможностей в тяге

Недели	**1 – я тренировка**	**2 – я тренировка**	**3 – я тренировка**
Первая	Гиперэкстензия 5 х 5	1. Тяга пирамиды 2 х 5 (40 %); 6 х 6 (60 %) 2. Наклоны с выпрыгиванием 5 х 4	1. Тяга стоя на возвышении (10 см) 1 х 4 (60 %), 1 х 4 (70 %), 5 х 4 (80 %); 2.Тяга с плинтов (гриф на уровне колен) 1 х 4 (70%), 1 х 4 (80%) 4 х 5 (85 – 90 %)
Вторая	1. Тяга в быстром темпе 1 х 3 (60%), 1 х 3 (70%), 6 х 3 (90%) 2. Наклоны со штангой 5 х 4	1. Тяга пирамиды 2 х 6 (50 %), 7 х 6 (60%) 2. Наклоны с выпрыгиванием 5х4	1. Тяга с помоста 1х4 (60%), 1х4 (70%), 6х4 (80-85 %) 2. Тяга с плинтов 1х3 (70%), 1х3 (80%), 5х3 (90%)
Третья	1. Тяга пирамиды 3х6 (50%), 7х6 (60%)	1. Гиперэкстензия 6х5 2. Наклоны с выпрыгиванием 6х5	1. Тяга с помоста 1х3(70%), 2х3 (80%), 1х2 (85%), 2х2 (90-95%), 2х5 (85%) 2. Наклоны со штангой 6х6
Четвертая	1. Тяга стоя на возвышении (15 см) 4х4 (70-75%), 5х4 (80-85%) 2. Тяга с плинтов 1х3 (70%), 1х3 (80%), 6х3 (90 – 95 %)	1. Тяга с помоста 1х3 (70%), 1х3 (80%) 1х3 (85%), 5х3 (90%)	1. Тяга пирамиды 2х6 (50 – 55 %), 7х6 (60 – 65 %) 2. Гиперэкстензия 6х6

ТЕХНИКА ТЯГИ

Штанга располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз. Выполнение силовой (лифтерской) тяги предусматривает полное выпрямление ног и спины. Как и при приседании, тяга должна выполняться от середины стопы – ни в коем случае не от каблуков или пальцев ног. Подъем с весом, перенесенным на пальцы, приведет к смещению веса вперед и вызовет перенапряжение мышц спины. Подъем с опорой на пятки приводит к тому, что атлет тянет гриф на себя вместо того, чтобы тянуть его строго вверх.

Обычно в тяге наблюдается множество стилей. Некоторые выполняют упражнение с округленной спиной (что ни в коем случае не рекомендуется), некоторые – с широким положением ног, другие – с узким, третьи – с прямым торсом, кто-то с весом на ноги, другие – на спину, используется и техника нырка, хват крюком и т.п. В таблице приводятся варианты использования той или иной техники исполнения тяги с учетом силовых возможностей атлета.

Независимо от того, какой стиль выполнения был выбран, следует соблюдать следующие общие принципы:

1. Гриф штанги должен быть расположен на середине стопы.
2. Спина должна быть прямая в течение всего выполнения подъема.
3. Траектория грифа штанги должна быть относительно прямой, тело при этом располагается вплотную к грифу.
4. Следует приподнимать лопатки (через трапецию) чтобы дать возможность плечам развернуться назад.

5. Нет необходимости откидывать туловище назад при завершении тяги, это опасно для поясницы, и к тому же тяга может быть не засчитана ввиду "подталкивания" грифа.
6. Первыми в работу всегда вступают ноги, а не спина.

Варианты выполнения тяги с учетом физических возможностей атлета

Уровень физических возможностей	Внутр. хват, широко расст. ноги	Внеш. хват, узкое распо-ложение ног	Высокие бедра в начале движ.	Низкие бедра в начале движения	Прямой торс	Торс наклонен вперед
Слабые ноги	-	+	+	-	-	+
Слабые бедра	-	+	+	-	+	-
Слабая спина	+	-	-	+	+	-
Длинный торс	+	-	-	+	+	-
Длинные ноги	-	+	-	+	-	+
Слабый плечевой пояс	+	-	-	+	+	-
Короткие руки	+	-	-	-	-	-
Широчайшие мышцы спины слишком широки	-	+	-	-	-	-

Структура системы многолетней спортивной подготовки

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе с атлетами является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок в тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства – за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

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

На всех этапах спортивной подготовки занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам подготовки. В группах совершенствования спортивного мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Спортивная подготовка проводится в трёх дисциплинах - «присед», «жим» и «тяга».

Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход атлета от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Одна из задач ОФП – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих атлетов. **Общая физическая подготовка** (ОФП) – направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения пауэрлифтинга используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих атлетов с учетом специфики пауэрлифтинга как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы атлетам для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим атлетам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими пауэрлифтерами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации обучающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий пауэрлифтинга. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых атлету качеств, умений и навыков.

При подборе средств физической подготовки следует учитывать основные особенности пауэрлифтинга:

1. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном единоборстве;
2. Ациклический характер двигательных действий, непрерывную смену интенсивности нервно-мышечных усилий, требующих максимальных усилий, силовой выносливости, выдержки;
3. «Взрывную» силу максимально быстрых двигательных действий при контрастных переходах от статики к динамике действий;
4. Повышенную требовательность к остроте зрительного, слухового, двигательного и вестибулярного анализаторов при выполнении команд старшего судьи на помосте;
5. Регламентированное правилами время выполнения упражнения.

В физической подготовке пауэрлифтера широко используются упражнения на восприятие и чувство точных усилий и движений, направленных на развитие отдельных мышечных групп, качеств и систем организма, а также упражнения, требующие комплексного проявления всех физических качеств: гибкости, координации, силы и выносливости.

В пауэрлифтинге чрезвычайно важно развитие силовых и скоростно-силовых качеств и способностей реагировать на быстро изменяющуюся ситуацию. Для тренера-преподавателя также важны эти качества в его работе. Поэтому, при подборе упражнений специальной направленности следует руководствоваться следующими принципами:

1. Упражнения по возможности должны иметь структурное сходство с основными движениями пауэрлифтинга и включать в активную работу преимущественно те группы мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении передвижений, принятия исходного положения, непосредственно базовых упражнений и их сочетаний;
2. Упражнения должны выполняться преимущественно в скоростных режимах, характерных для вида спорта действиям; внимание следует уделять скоростно-силовым, силовым, координационным упражнениям;

3. Специальные упражнения должны предусматривать тренировку в быстрых переключениях от скоростно-силовых действий к другим по командам тренера-преподавателя.

К таким упражнениям можно отнести следующие:

Упражнения в беге: обычный бег, с ускорениями, передвижения приставными шагами, бег с перекрестной постановкой ног, бег с выпрыгиванием и поворотом с изменением направления движения, с внезапными рывками вперед на 5-10 м, челночный бег, стартовые разбеги из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, с изменением направлений, с поворотами; прыжки на и через гимнастическую скамейку; продвижения вперед и назад прыжками в стороны с ноги на ногу, со сменой направления; прыжки в длину с места; тройные и пятерные прыжки; переходы от бега к прыжкам и наоборот, прыжки по сигналу и т. п.

Упражнения в стойке: приседания и выпрыгивания из положения стойки; передвижения в стойке вперед и назад семенящим бегом, с высоким подниманием колен; скачки в стойке, маневрирования в стойке со сменой ритма по команде или сигналу; «дриблинг» в стойке; маневрирования со сменой скорости и длины шагов; «броски» в сочетании с другими передвижениями.

Упражнения в выпадах: пружинистые покачивания в положении легкоатлетического выпада; смена ног прыжком; выполнений выпада из стойки; покачивания и возвраты в стойку, тоже в сочетании с передвижениями, с постепенным ускорением и удлинением выпада; выпады с плавным началом и активным завершением; упражнения в выпадах максимальной длины, самостоятельно и в парах с партнером.

При выполнении физических упражнений всегда следует устанавливать их правильное сочетание и выгодное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) в пауэрлифтинге – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества спортсменов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния пауэрлифтеров на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике пауэрлифтеров является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.* При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки,* которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия.

Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор, изучение и обсуждение правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Права и обязанности участников. Требования к спортивной экипировке. Представители, тренеры. Правила выполнения упражнений. Определение результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями.

Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия

соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов соревнований.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Технико-тактическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике посредством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена. Освоение координационной и ритмической структуры действия, точности усилий. Совершенствование средств ведения подхода. Совершенствование основных положений и передвижений, комбинаций передвижений. Совершенствование приемов (действий) в ситуациях реагирования на обусловленный зрительный (тактильный сигнал). Моделирование параметров выполнения действий. Совершенствование адекватности выбора преднамеренных действий. Стабилизация техники соревновательных действий и дальнейшее совершенствование их отдельных деталей посредством выполнения специально-подготовительных упражнений. Совершенствование технического мастерства с учетом всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности. Обеспечение максимальной степени согласованности двигательных и вегетативных функций при выполнении соревновательных упражнений Совершенствование способности распределения сил посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Развитие способности быстро и адекватно реагировать на неожиданно возникающие ситуации соревновательной деятельности, изменять тактику прохождения дистанции посредством моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной тактики соревновательной деятельности спортсмена. Адаптация к вариативным пространственно-временным и типичным тактическим помехам. Адаптация к вариативным помехам в условиях интеллектуального и эмоционального затруднения, высокой мотивации успеха. Разработка индивидуальной тактической схемы ведения подхода в соответствии с ее спецификой, а также с уровнем физической, технической и психической подготовленностью спортсмена. Совершенствование основных элементов, приемов, вариантов предполагаемой тактической модели в тренировочных занятиях и контрольных соревнованиях. Реализация тактической схемы

выступления в ответственных соревнованиях, анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, пауэрлифтингу, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Тренер-преподаватель формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержку при утомлении.

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство снаряда, дистанции и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы обучающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий учебно-тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции

тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

В **подготовительном периоде** выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В **соревновательном периоде** упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В **переходном (восстановительном) периоде** преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия – совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Участие в спортивных соревнованиях

Календарный план спортивных мероприятий отделения по виду спорта пауэрлифтинг следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации. Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин.)	Сроки проведения	Краткое содержание
НП	Всего на этапе НП 1 года обучения / свыше 1 года:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Выдающиеся спортсмены, чемпионы.
	ФК – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	Октябрь	Понятие о ФКиС. Формы физической культуры. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы ФКиС, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Солнце, воздух и вода. Закаливание на занятиях ФКиС.
	Самоконтроль в процессе занятий ФКиС	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФКиС. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спорт. соревнований. Команды (жесты) спорт. судей. Положение о соревновании. Орг. работа по п-ке спорт. сор-й. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников спорт. сор-й. Система зачета в спорт. сор-ях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
УТЭ этап	**Всего на УТЭ этапе** до 3 лет обучения/ свыше 3 лет обучения:	600/960		
	Роль и место ФК в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	ФКиС как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет
	Режим дня и питание	70/107	ноябрь	Расписание УТ и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Хар-ка состояний организма при спортивной деятельности. Механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Хар-ка психологической подготовки. Общая псих. п-ка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка	60/106	декабрь-май	Классификация спорт. инвентаря и экипировки. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. П-ка их к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спорт. соревнованиях

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В работе с атлетами должны учитываться определенные требования, отражающие специфику пауэрлифтинга.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса.

Основным содержанием тренировки атлета является наиболее полное овладение техникой и тактикой пауэрлифтинга. Это связано с тем, что, в конечном счете, спортивные достижения в основном определяются уровнем тактической и технической подготовленности. В свою очередь, тренированность атлета характеризуется степенью специализированности двигательных действий, на основе которых происходит выполнение правильного подъема штанги, и уровнем тактических знаний, умений и навыков, обеспечивающих реализацию наиболее эффективной модели подхода с учетом сложившейся ситуации.

2. Постоянное специализирование психических и двигательных качеств, функциональной подготовленности.

Уровень развития психических и двигательных качеств во многом определяет сроки обучения, качество овладения как отдельными техническими элементами, так и техникой действий в целом, эффективность выполнения подхода в соревновательных условиях и уровень спортивных результатов. Это вызвано тем, что выполнение эффективного подъема штанги требует от спортсменов проявления выносливости, координации, быстроты, внимания, памяти, мышления и т.д. Однако развитие психических и двигательных качеств постепенно должно приобретать все более специализированный характер с учетом специфики спортивной деятельности атлетов и способствовать росту их спортивного мастерства. В связи с этим постоянное применение и усложнение упражнений, направленных на развитие и совершенствование специальных качеств и навыков атлетов, ускоряет и повышает качество освоения необходимых действий и приемов в условиях тренировки и успешную их реализацию в процессе соревнований.

3. Индивидуализация состава действий, тактических моделей подъема штанги.

Индивидуальные особенности атлета часто проявляются в особенностях техники выполнения подъема штанги, скорости и адекватности принятия тактических решений в правилах выбора и эффективной реализации тактической модели подхода в зависимости от сложившихся условий. Поэтому обучение атлета технике выполнения подъема штанги и различным

тактическим приемам, и действиям целесообразно проводить с учетом его склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств. Это ускоряет процесс освоения необходимых технических и тактических действий в тренировках и обусловливает их успешное применение в соревнованиях.

4. Создание резервных функциональных возможностей у атлетов для обеспечения надежности их выступлений в основных соревнованиях годичного цикла.

Технико-тактическое совершенствование предъявляет повышенные требования к двигательной и психической сфере атлетов. В связи с этим установка на повышение уровня функциональной подготовленности реализуется на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузок, позволяющих адаптировать состояние спортсменов к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. В целях повышения надежности выступлений в спортивных состязаниях целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышающих соревновательные. Таким образом у спортсменов создаются резервные функциональные возможности. Это особенно актуально для атлетов, входящих в группы совершенствования спортивного мастерства.

5. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки атлетов. Исходя из различной значимости результатов соревнований, степени их воздействия на физическую и психическую сферы атлетов, целесообразно их ранжирование по месту расположения в годичном цикле и уровню квалификации участников. Это позволяет более рационально планировать учебно-тренировочный процесс, облегчает достижение необходимого уровня подготовленности, а затем более полного психофизического восстановления после соревнований.

6. Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и последовательности их выполнения.

Тренировка атлета характеризуется многокомпонентностью построения занятий. Это выражается в использовании различных средств воздействия на спортсменов. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы спортсменов, их взаимовлияние. Например, выполнение в процессе разминки общеразвивающих упражнений с чрезмерным усилием и интенсивностью на некоторое время приводит к нарушению координации, снижению уровня точности выполняемых движений, ухудшению устойчивости, внимания и т.д. В то же время, если атлет перед началом подхода выполняет ряд специализированных упражнений, а затем мысленные упражнения, направленные на актуализацию специализированных ощущений и восприятий, это дает хороший положительный эффект.

7. Повышение сложности, объемов и интенсивности тренировочных упражнений в процессе многолетней тренировки.

На различных возрастных этапах подготовки атлетов, по мере роста их спортивного мастерства и квалификации, с увеличением количества соревнований и их ранга возрастают требования к технической, физической, психической, интеллектуальной и тактической подготовленности. Все это приводит к качественным изменениям в составе двигательных действий, тактических умений и навыков, вызывая необходимость увеличения объемов, интенсивности и сложности упражнений. Рассматривая принципы подготовки, необходимо подчеркнуть их единство, вытекающее из самой сути спортивной деятельности, многообразной по форме и многофакторной по существу. Единство процесса обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей следует рассматривать и как единство педагогических принципов и принципов тренировки. На этой основе строится и каждое занятие, и многолетняя подготовка с атлетами высокой квалификации.

Отличительной особенностью пауэрлифтинга как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами начиная с уровня совершенствования спортивного мастерства, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности

спортсменов и окружающих во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации учебно-тренировочного процесса.

Нормативная часть

Продолжительность и характеристика 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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика спортсменов.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В основу занятий по этапам подготовки спортсменов по пауэрлифтингу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод обучающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Для каждого этапа спортивной подготовки по пауэрлифтингу предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Эти нормы приведены в таблице как максимальные для учета тренерами в составлении программы тренировочных занятий по этапам подготовки. В зависимости от индивидуальных качеств спортсменов они могут корректироваться, но только в сторону уменьшения.

На этапах спортивной подготовки теоретическая подготовка представлена следующими разделами:

- Обзор состояния и развития пауэрлифтинга в России и мире;
- Теория и методика спортивной тренировки;
- Планирование и учёт спортивных результатов в многолетнем и однолетнем этапах подготовки;
- Тактика подъема штанги;
- Методика восстановления;
- Методика психической тренировки, повышение психической устойчивости;
- Подгонка спортивного инвентаря;
- Правила соревнований по пауэрлифтингу.

Практические занятия на этапах спортивной подготовки представляют собой:

- Совершенствование элементов техники подъема штанги;
- Участие в соревнованиях;
- Участие в учебно-тренировочных сборах;
- Тренировки по повышению психической устойчивости;
- Судейскую и инструкторскую практику;
- Прохождение углубленного медицинского обследования.

Для общей физической подготовки на этапах спортивной подготовки используются:

- Кроссовая подготовка;
- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения на гимнастических снарядах;
- Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых амортизаторов, эспандеров;

- Силовая подготовка с использованием специальных тренажеров;
- Спортивные игры;
- Плавание.

Для специальной физической подготовки спортсменов-атлетов применяют:

специальные упражнения с использованием утяжеленного спортивного снаряда, специальных тренажеров, резиновых жгутов, набивных мячей.

Критерии оценки работы на этапах спортивной подготовки:

- Выполнение спортсменами объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных планами подготовки;
- Повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов в различных спортивных соревнованиях;
- Выполнение контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
Пауэрлифтинг

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

Режим учебно-тренировочной работы

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора спортивной школы в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки атлетов следующей продолжительности:

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

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

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

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

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 52 недели: 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и

практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренными годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Спортивная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями Программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

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

1). Медицинские требования.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры;
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в спортивную школу, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских ограничений на занятия пауэрлифтингом.

2). Возрастные требования.

Существуют определенные требования к минимальному возрасту для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки и продолжительности этапов (в годах) в этом виде спорта.

Минимальный возраст:

- на этапе начальной подготовки - 10 лет;
- на тренировочном этапе – 12 лет;
- на этапе совершенствование спортивного мастерства – 16 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах):

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе – 4-5 лет;
- на этапе совершенствование спортивного мастерства – не устанавливается.

3). Психофизические требования.

Действия атлета характеризуются монотонностью, статической нагрузкой в момент выполнения подъема штанги работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения подъема штанги требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

Пауэрлифтинг предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пауэрлифтинг предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, силовая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые атлеты.

Каждого спортсмена перед соревнованиями и во время них охватывает волнение. Однако такого отрицательного влияния этого фактора на результат, как в пауэрлифтинге и в тяжелой атлетике, не наблюдается ни в одном виде спорта. Это происходит в силу того, что действия штангиста носят характер тонко и точно координированных движений, которые сильно изменяются под влиянием состояния атлета. Пауэрлифтинг требует огромной сосредоточенности внимания, сильного напряжения нервной системы.

Пауэрлифтинг, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент атлет должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе.

Владение техникой выполнения подъема штанги и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированной, общей и силовой выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения подъема штанги, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с атлетами в группах совершенствования спортивного мастерства.

Предельные тренировочные нагрузки

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки спортсменов занимает одно из центральных мест, так как именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, используемые спортсменом, с теми реакциями организма, которые они вызывают.

Под учебно-тренировочной и соревновательной нагрузкой обычно понимается прибавочная функциональная активность организма относительно уровня покоя или другого исходного состояния.

В теории и практике спорта существует целый ряд классификаций тренировочных нагрузок, исходя из моторной специфики видов спорта, энергетики и мощности мышечной работы, педагогических задач, решаемых в процессе тренировки, влияния на восстановительные процессы и эффект последующей работы и других критериев.

По своему характеру воздействия нагрузки, применяющиеся в спорте, могут быть подразделены на:

- тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине – на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные);

В спортивной практике выделяют «внешние» и «внутренние» показатели у тренировочных и соревновательных нагрузок.

«Внешние» показатели нагрузок в наиболее общем виде выражаются через суммарный объем работы и ее интенсивность.

Но наиболее полно нагрузки характеризуются «внутренними» показателями, т.е. реакциями организма на выполняемую работу. «Внешние» и «внутренние» показатели нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Большая (предельная) нагрузка вызывает различную внутреннюю реакцию: у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

У тренированных по сравнению с нетренированными появляется значительно более выраженная реакция симпатоадреналовой системы. Все это обеспечивает адаптированному к физическим нагрузкам человеку большую работоспособность, проявляющуюся в большей продолжительности и напряженности работы.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы атлета, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать учебно-тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

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 правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

5.1. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь				
1.	Помост для пауэрлифтинга (3х3м)	комплект	На место проведения УТЗ	2
2.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	4
3.	Подъемник для штанги	штук	На место проведения УТЗ	1
4.	Магнезница	штук	На место проведения УТЗ	1
5.	Зеркало 0,6 х 2 м	штук	На место проведения УТЗ	2
6.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг	пар	На место проведения УТЗ	15
7.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	На место проведения УТЗ	2
8.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	На место проведения УТЗ	2
9.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседания)	штук	На место проведения УТЗ	2
10.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	На место проведения УТЗ	2
11.	Скамейка гимнастическая	штук	На место	1

			проведения УТЗ	
12.	Стойка под грифы	штук	На место проведения УТЗ	1
13.	Стойка под диски	штук	На место проведения УТЗ	3
14.	Стойка под гантели	штук	На место проведения УТЗ	2
15.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	На место проведения УТЗ	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	На место проведения УТЗ	1
17.	Тренажер для мышц живота	штук	На место проведения УТЗ	1
18.	Тренажер для мышц ног	штук	На место проведения УТЗ	1
19.	Тренажер для мышц спины	штук	На место проведения УТЗ	1
20.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	На место проведения УТЗ	1
21.	Силовая рама	штук	На место проведения УТЗ	1
22.	Турник навесной на гимнаст. стенку	штук	На место проведения УТЗ	1
23.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
24.	Весы электронные (до 200кг)	штук	На место проведения УТЗ	1

Обеспечение спортивной экипировкой

	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Бинты на колени	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм тренировочный	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Наколенники (неопреновые)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
8.	Обувь (для приседаний)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Обувь (для тяги становой)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Поддерживающая майка (для жима лежа)	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
11.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1
12.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2

14.	Ремень (для троеборья)	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2
15.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1

	Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование								
	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Магнезия	кг	На обучающегося	0,5	1	0,5	1	0,5	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадрам спортивной школы, осуществляющим спортивную подготовку.

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физкультуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), со следующими требованиями:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированного места для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской

помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП) а также иным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru/

Официальный сайт организации пауэрлифтинга России WPC/WPO [Электронный ресурс] URL: http:// www.wpc-wpo.ru

Официальный сайт международной федерации пауэрлифтинга ипф [Электронный ресурс] URL: www.powerlifting-ipf.com International Powerlifting Federation IPF

Л И Т Е Р А Т У Р А :

1. Чередниченко С.А.. Пособие: «Культуризм и пауэрлифтинг»; Донецк - 1992; 181с.
2. Барков В.А., Старченко В.Н.. Книга: «Атлетизм для всех»;-Мн.: Полымя 1993; 151 с.
3. Регулян В.Ф.. Книга: «Стать сильнее сильного»; Екатеринбург ИПП ‘’ Уральский рабочий’’ - 1993; 608 с.
4. Шагапов Р.Х., Слива О.П.. Монография: «Пауэрлифтинг - спорт высших достижений»; Екатеринбург: УГТУ, 1998; 154 с.
5. Дубинин В., Колтун Е., Рожков А., Отрох С., и др. Каталог: «Титан. Сила и красота»; Москва; 1992; 272 с.
6. Доктор Любер «Культуризм по-нашему, или секреты «качалки». Ростов-на-Дону, 2004, 250 с.
7. Зациорский В.М.. Книга: «Физические качества спортсмена»; М.: ФиС, 1970; 200 с.
8. Муравьёв В.Л.. Методическое руководство: «Пауэрлифтинг - путь к силе»; М.: Издательство ‘’Светлана П’’, 1998.
9. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Энциклопедия современного бодибилдинга»; М.: ФиС, 1993; 3 тома.
10. Джо Вейдер. Учебно-методическое пособие: «Строительство тела по системе Джо Вейдера». М.: ФиС, 1991; 112 с., ил.
11. Арнольд Шварценеггер. Книга: «Арнольд детям от рождения до 10 лет»; С.-Пб.: типография им. Котлякова, 1993; 191 с.

12. Джо Уайдер. Книга: «Бодибилдинг: фундаментальный курс». М.: СП ‘’Уайдер спорт-СУ’‘, 1992; 165 с., ил.
13. Остапенко Л.. Брошюра: «Питание в бодибилдинге».
14. Чурилин В.А., Чурилин Ю.А., Пимченков М.С., Яичников Ю.А.. Книга: «Культуризм для всех»; М., МГП ‘’Полисет’’ ВО К 90 ‘’Совэкспорткнига’’, 1991; 140 с., ил.
15. Методическое руководство. «По наращиванию мышечного объёма и силы». ГЦИФК.
16. Методические рекомендации для занимающихся культуризмом. КФКиС г. Клайпеды
17. Плахов В.. Брошюра: «Атлетизм для вас». Общество «Знание» Украинской ССР, 1990.
18. Акопянц М.Б., Подливаев Б.А.. Брошюра: «Сила плюс грация. Атлетическая гимнастика для всех». М.: ФиС, 1990.
19. Кробкин В.Д.. Брошюра: «Нестандартное оборудование типовых спортивных залов и гимнастических площадок». Минск: Полымя, 1986.
20. Верхошанский Ю.В.. Пособие: «Основы специальной силовой подготовки». М.: ФиС, 1977.
21. Укран М.Л., Смолевский В.М., Шемин А.М.. Брошюра: «Атлетическая гимнастика (для юношей)». М.: ФиС, 1965.
22. Решетников С.Г.. Брошюра: «Ваши мышцы». М.: ФиС, 1971.
23. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.Н.. Пособие: «Анатомия силы». М.: ФиС, 1980.
24. Платонов В.Н.. Книга: «Подготовка квалифицированных спортсменов». М.: ФиС, 1986, 288 с.
25. Романов А.О.. Книга: «Учебник спортсменов». М.: ФиС, 1964, 456с.
26. Методическое пособие: «Проблемы физиологии спорта. Физиологическое обоснование тренировки». М.: ФиС, 1969, 192 с.
27. Донской Д. Книга: «Биомеханика с основами спортивной техники». М.: ФиС, 1971.
28. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденный приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 962