

**Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Спортивная школа «Маршал»**

249191 Калужская область, Жуковский р-н, г.Жуков, ул.Гурьянова, д.33
Тел./факс: 8(48432) 56-131- бухгалтерия, 54-948 – директор.

Утверждаю
Директор ГБУ КО
СШ «Маршал»

_____ А.А.Ерыгин
«_____» _____ 2017 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ
ГБУ КО СШ «Маршал»**

**федеральный стандарт спортивной подготовки по виду
спорта «пауэрлифтинг»**

(Приказ Министерства спорта РФ № 1121 от 7.12. 2015 г. об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Срок реализации программы – весь период

Согласовано:
Тренерском советом
Протокол № _____
от «___» _____ 2017 г.

г.Жуков, 2017 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки (далее Программа) составлена в соответствии Приказом Министерства спорта РФ от 7 декабря 2015 г. N 1121 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг".

В данной Программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта гиревой спорт (спортивных дисциплин), требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам СШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в тренировочном процессе.

Программа направлена на:

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

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров СШ по подготовке квалифицированных спортсменов.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивных школах. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового тоеборья.

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Цели программы:

- содействие гармоничному развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды Калужской области, России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по пауэрлифтингу.

Пауэрлифтинг - образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга (IPF) пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения:

- а) приседания;
- б) жим лежа на горизонтальной станине;
- в) тяга штанги;
- г) общая сумма.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается самый лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма. Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжелым. Как было выше сказано, пауэрлифтинг включает в себя последовательное выполнение трех упражнений.

1. Приседание

После снятия штанги со стоек атлет должен принять стартовое положение, при этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь всей подошвой соприкасается с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены. После сигнала судьи, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами атлет должен без двойного вставания или любого движения вниз и принять неподвижное положение. После чего судьей дается команда вернуть штангу на стойки. Атлет не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения.

2. Жим лежа на горизонтальной скамье

Скамья располагается на помосте передней частью к старшему судье. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены в «замке» вокруг грифа. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала атлет опускает штангу на грудь. Выдерживает в неподвижном положении на груди до команды судьи, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на полную их длину. После фиксации в этом положении судьей дается сигнал, и атлет

возвращает штангу на стойки. Тяга Атлет располагается лицом к передней части помоста, штанга – горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом. *Особенности:*

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность.

Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных хоккеистов.

2.1. Порядок комплектования и наполняемость групп.

Многолетняя подготовка юных спортсменов включает в себя следующие этапы: начальной подготовки, тренировочный (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки. На этот этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься пауэрлифтингом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики хоккея, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный (спортивной специализации) этап. На этом этапе формируется группа занимающихся на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства. На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие спортивную

подготовку на тренировочном этапе (спортивной специализации). Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов.

Этап высшего спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) формируется из спортсменов, выполнивших нормативы мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, республик, ДСО и ведомств.

Цель этапа: достижение максимально возможных стабильных спортивных результатов.

2.2. Особенности осуществления организации тренировочного процесса

Режимы тренировочной работы

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

1. Формирование групп спортивной подготовки, планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными способностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтингу определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом.

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

3. Перевод занимающихся на следующий этап спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнения объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочных нагрузок является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52-х недель тренировочных занятий в условиях организации, из них 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) может сокращен не более чем на 25 %.

7. Объединение в расписание занятий в одну группу на этапе высшего спортивного мастерства и этапе совершенствования спортивного мастерства только при условии выполнения норм на данных этапах спортивной подготовки, лицам проходящих спортивную подготовку;

8. При объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе максимальный количественный состав не может превышать 10 человек.

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

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

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп подготовки

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки приведены в таблице:

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	12	6-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	16	2-6

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Таблица 2

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	Продолжительность	Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
НП	до года	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	свыше года	2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода на следующий год спортивной подготовки	Без разряда, 3 юн. разряд
Т (СС)	Начальной спортивной специализации и (до двух лет)	1-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для зачисления на этап спортивной подготовки	3 или 2 юн. разряд
		2-й год	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и ТМ для перевода (зачисления) на следующий год спортивной подготовки	2 или 1 юн. разряд
	Углубленной спортивной специализации и (свыше двух лет)	3-й год		III спортивный разряд
		4-й год		II спортивный разряд
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	КМС
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и по ТМ для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Таблица 3

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

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

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта тяжелая атлетика;
- 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.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица 5).

Таблица 5

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка - многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

–единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах:

–оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;

–неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;

–поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками.

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Этап начальной подготовки. На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься гиревой спорт, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 10 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки –2 года.

Результатом реализации Программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Результатом реализации Программы является

Задачи периода начальной специализации.

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

- укрепление здоровья спортсменов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этом периоде наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, но в дальнейшем может отрицательно отразиться на становлении спортивного мастерства.

На данном этапе особое место уделяется изучению и совершенствованию техники, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств.

В рамках ОФП основное внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и динамической силы, приступают к развитию выносливости.

Этап совершенствования спортивного мастерства. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

Результатом реализации Программы является:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основная задача - специализированная подготовка по пауэрлифтингу с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований.

Наиболее значимые принципы подготовки на данном этапе:

- Целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена.

- Базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности.

- Углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса.

- Стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверхсоревновательной напряженности.

Этап спортивного совершенствования в пауэрлифтинге совпадает с возрастом достижения первых больших успехов.

Этап высшего спортивного мастерства. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15 лет, либо старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание мастера спорта России или мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Результатом реализации Программы является:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во Всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Содержание программного материала

3.2.1 Теоретическая подготовка

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп и распределен на весь период обучения.

Тема 1. Вводное занятие. Пауэрлифтинг как вид спорта. Права и обязанности обучающегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающихся отделения пауэрлифтинга. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии пауэрлифтингом.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы здорового образа жизни Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 4 Краткие исторические сведения о возникновении пауэрлифтинга. Пауэрлифтинг в России. Исторические сведения. Первые соревнования в России и

за рубежом. Популярность пауэрлифтинга в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных спортсменов.

Тема 5. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Инвентарь. Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем на занятии. Индивидуальный выбор снаряжения.

Тема 6. Краткая характеристика техники. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

3.2.2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;

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

Упражнения из акробатики:

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

Легкая атлетика:

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

Спортивные игры:

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

Подвижные игры:

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

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25,50,100 м;
- прыжки, ныряние;
- приемы спасения утопающих.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

1. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (Изучение)

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

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставая 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. 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.

2. Контроль процесса становления и совершенствования технического средства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

3. Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

4. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (Совершенствование).

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура

тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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

3.3 Планируемые показатели соревновательной

Соревнования – важная часть спортивной подготовки спортсменов, и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки.

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

- *основные соревнования*, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду пауэрлифтинг представлены в таблице:

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.4. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. В зале не должно быть посторонних предметов, поверхность пола должна быть сухой, пол не должен иметь повреждений.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

1.6. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. К занятиям допускаются занимающиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера.

3.2. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.3. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.4. К инвентарю, снарядам, тренажерам без разрешения тренера не подходить.

3.5. Не покидать место занятий без разрешения тренера.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. 4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании занимающегося тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. 5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3. При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

5.4. При обнаружении пожара действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель учреждения или назначенный им представитель администрации.

3.5. Воспитательная работа

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Пауэрлифтинг являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твердо усвоить, что он встретится с большими трудностями.

Формируя у спортсменов отношение к пауэрлифтингу как к мужественному и посвоему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря,

когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к занимающимся;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий.

Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного спортсмена выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-

технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена, его личностные качества.

3.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением 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 выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

3.7. Восстановительные мероприятия

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

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

Педагогические средства восстановления. К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;

- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;

- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствуют активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Этому способствует изучение роста, стабилизации и снижение спортивных результатов, зависимость длительности каждой фазы от режима соревновательной нагрузки. Изучение специфики применяемых упражнений с точки зрения их общего и избирательного воздействия позволит целесообразно развивать функциональные возможности определенных органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению. Работа и отдых в процессе роста работоспособности спортсмена должны быть сбалансированы.

Ряд авторов сходятся во мнении, в том что при построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление, являющееся следствием выполняемых упражнений.

Правильный подбор упражнений и методы их использования в основной части занятия, по утверждению Готовцева П.И. и Дубровского В.И. обеспечивает высокую работоспособность спортсменов, необходимый уровень эмоционального состояния, что в свою очередь, благотворно сказывается на процессах восстановления.

Дембо А.Г. и Земцовский Э.В. утверждают, что наблюдая за влиянием физических упражнений на организм занимающегося, можно в зависимости от его состояния, эту нагрузку изменять, то есть увеличить или уменьшить, а при необходимости сделать перерыв в занятиях на тот или иной момент или запретить их совсем.

Педагогические средства восстановления являются естественными и следовательно наиболее рациональными.

Психологические средства восстановления.

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу.

И поэтому не менее важны и так называемые психологические средства восстановления, направленные на снятие нервно-психического напряжения, что в

свою очередь, способствует более быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма.

Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относится внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактики – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), психогигиена – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Педагогические средства принято подразделять на две группы (подход тренера к спортсмену, организация отдыха, применение отвлекающих факторов, моральный климат в коллективе, комплектование команд, расселение спортсменов и др.) и средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.).

Можно говорить о различных принципах классификации методов психорегуляции. Так, по мнению Мельникова В.М. по природе они разделяются на те, которые применяются из вне (гетерогенно), и методы саморегуляции (аутогенные); по содержанию на словесные (вербальные) и безсловесные (невербальные); по технике оснащения – аппаратные и безаппаратные; по манере использования – контактные и бесконтактные.

С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как чисто психологические методы, внушение в состоянии бодрствования, гипносуггестия, так и различные невербальные, аппаратные методы.

Внушение в состоянии бодрствования. Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме объясняются причины его неудач и доступные варианты их оперативного преодоления. Совместно со спортсменом разбирается все то, что необходимо устранить в процессе психорегуляции.

Гипносуггестия. Под вербальными гипносуггетивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена с помощью слов особого сноподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или во сне. В сноподобном состоянии, вызванном с помощью гипносуггестии, доминирование восстановительной системы может быть максимальным. Аппаратные методы восстановления: формирование сноподобного состояния с помощью методов электроанальгезии, электромассаж, электропунктура.

Психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удается снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и система организма.

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

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо

обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

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

Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный, а также комбинированный.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемия тканей, другие снимают отек, воспаление.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и прежде всего обладающие адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления.

При анализе литературных источников можно прийти к выводу, что используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечиваемое естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит, прежде всего, от задач, стоящих перед спортсменом, и от его индивидуальных особенностей.

3.8. План антидопинговых мероприятий

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;

- знания о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- 3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
- 4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
- 5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов;
- 6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;
- 7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в Профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.
- 8. Размещение на официальном сайте учреждения в сети Интернет информации по реализации антидопинговых программ в России и Калужской области.

3.9. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по пауэрлифтингу. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в гиревом спорте терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительная части. Умет выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в группах. Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря, в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Врачебный контроль

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм занимающихся осуществляется врачебный

контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - медиком.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно- поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров. Обучающиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4.2. Педагогический контроль

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно- переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения Программы.

Оценка степени освоения Программы занимающимися и контрольные испытания (аттестация) занимающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация – включает в себя сдачу контрольных нормативов по ОФП СФП по виду спорта по итогам освоения года (этапа) подготовки;
- итоговая аттестация – включает в себя сдачу контрольных нормативов по каждой предметной области по итогам освоения этапа.

Нормативы контрольные упражнения (тесты) устанавливаются с учетом ФССП. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самостоятельно согласно соответствующему положению.

Особенности проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации занимающихся, перевод на этап (период) реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть

аттестации проводится в виде сдачи контрольно- переводных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Занимающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании планов по теоретической подготовке. Занимающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Занимающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 12 - летнего возраста, желающие заниматься избранным видом спорта, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно- переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод занимающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. определение технической подготовленности;
3. уровень спортивного мастерства;
4. участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	

Таблица 9

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз)	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа (не менее 110% собственного веса тела)	Жим штанги лежа (не менее 80% собственного веса тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями коснуться пола)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 11

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

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

	гимнастической скамье (не менее 5 см ниже уровня скамьи)	гимнастической скамье (не менее 10 см ниже уровня скамьи)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг необходимо следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой.

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Бинты для пауэрлифтинга на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
3.	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Комбинезон для тяги становой	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
6.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

8.	Кроссовк и легкоатле тические	пар	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Наколенн ики	пар	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3
10.	Обувь для тяги становой	пар	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3
11.	Пояс для пауэрлиф тинга	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	5
12.	Рубашка для жима лежа	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	2	2	2
13.	Рубашка для приседан ия и тяги становой	штук	на занимаю щегося	-	-	-	-	1	3	1	3
14.	Трико тяжелоатл етическое	штук	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3
15.	Штангетк и тяжелоатл етические	пар	на занимаю щегося	-	-	1	3	1	3	1	3

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета [Текст]/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте [Текст]/ В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Костил, Д. Л. Физиология спорта [Текст] / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
4. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей [Текст] /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
5. Смолов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья [Текст] / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы [Текст] / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст] / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.
8. Хьюс, Ч. Тактические действия команды. [Текст] / Ч. Хьюс. – Москва: ФиС, 2009.
9. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
10. Официальный сайт Министерства образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://м>