

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Лидер» города Орска**

СОГЛАСОВАНА:
протокол заседания
методического совета
№ 17 от 28.02.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ «СШ «Лидер»
_____ И.А.Родионов

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта пауэрлифтинг

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденного приказом Министерства спорта России от 07.12.2015 N 1121

Срок реализации программы: без ограничений

Составители:

Старший инструктор-методист:
Рябов Александр Анатольевич

Тренер первой квалификационной категории:
Прилипа Виктор Владимирович

Рецензенты:

Директор ГАПОУ «Педколледж» г. Орска:
к.п.н. Г.Н.Левашова

Руководитель физического воспитания,
преподаватель высшей категории
по физическому воспитанию
ГАПОУ «Педколледж» г. Орска:
В.М.Тартыгин

г. Орск, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.2. Специфика вида спорта.

Программа по спортивной подготовке для Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Лидер» (далее «СШ «Лидер») по пауэрлифтингу - разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

- Приказ Министерства спорта РФ от 07.12.2015г. № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг», (зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2016г. № 40564)

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физиологического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; позволяет также дать тренерам единое направление в тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий. Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья. Занимающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой пауэрлифтинга, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Основными задачами СШ «Лидер» являются:

- быть методическим центром по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития данного вида спорта;
- осуществлять подготовку спортивного резерва для сборных команд РФ;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсмена;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Пауэрлифтинг — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга.

Регламент унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион

соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью специальной таблицы, он отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий.

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания - жим лежа. В последнее время, в результате улучшения технологии производства экипировки для силового троеборья, пауэрлифтинг разделился на экипировочный и безэкипировочный (классический). В экипировку входят бинты на колени и на запястья, майка для жима лежа, майка для приседаний и становой тяги, комбинезон для приседания, комбинезон для становой тяги. В основе своей экипировка подразумевает защиту от травм.

Используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга - набор блинов, рекомендовано применять необрезиненные блины, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные блины из тяжелой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных блинов может не уместиться на гриф. Диаметр блинов не должен превышать 45 см.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 13 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов до 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья - жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры) и так же проводятся соревнования по классическому пауэрлифтингу (как по троеборью, так и по жиму штанги лежа) - без экипировки.

Структура многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка пауэрлифтера состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Т(СС)),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ),
- этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным и календарным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

1.3.Нормативная часть

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 пауэрлифтингу

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

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

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 |

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочный процесс в спортивных школах планируется на основе спортивных материалов, изложенных в данной программе.

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

Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, задача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

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

На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой выполнения

упражнений пауэрлифтинга, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы. Может быть, один или несколько подготовительных и соревновательных месяцев. Троеборцы выступают в соревнованиях или осуществляют прикидки в конце каждого соревновательного месяца. После каждого участия в соревнованиях или прикидки троеборцам необходимо снижение тренировочной нагрузки.

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 | 3 | 3 |

Режим тренировочной работы

Тренировочный процесс носит круглогодичный характер.

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.

Основанием для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующей ступени является выполнение нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки.

Состав групп оформляется приказом директора.

В отдельных случаях, спортсмены, стабильно показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующего года спортивной

подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп: по программам спортивной подготовки.

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

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, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма

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

Психофизические требования

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка.

Программой устанавливается комплекс действий, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- Уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревнований;
- Развитая способность к проявлению волевых качеств;
- Устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- Способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- Развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления

распределения внимания;

- Способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Пауэрлифтинг определяется как силовой вид спорта с ярко выраженной скоростно-силовой составляющей, тренировочная и соревновательная деятельность в этом виде спорта должна быть направлена, в первую очередь, на повышение способностей спортсмена к проявлению максимальной силы через наиболее полное включение в работу механизмов проявления силовых способностей.

Указанные механизмы должны быть включены в процессе воспитания и тренировки, в результате чего осуществится преобразование значимых для морфофизиологического и психофизиологического развития психофизического качества «сила» функций центральной нервной, сердечнососудистой и мышечной систем организма спортсмена, что позволит ему получить наилучший результат в соответствии с определенным этапом подготовки.

Важно использование методов повторных, максимальных, динамических усилий, а также «ударного» метода, объединив их в единый блок психофизиологических методов развития силовых способностей.

Практика показывает, что применение данных методов несет в себе высокоспецифичные тренировочные эффекты, а так же учитывает процессы психофизиологической и психофизической адаптации спортсмена к занятиям с отягощениями.

Скорость адаптационных процессов во многом зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей организма спортсмена - пауэрлифтера, однако все они направлены на развитие психофизического качества «сила», уровень сформированности которого отражают его психофизические способности.

В этой связи, психофизиологические методы развития психофизического качества «сила» требуют применения соответствующих средств развития силовых способностей.

К таким средствам, которые мы определяем как психофизические средства развития и проявления силовых способностей, в первую очередь, следует отнести физические упражнения.

При моделировании системы спортивной подготовки в пауэрлифтинге считается достаточным деление общего массива средств развития силовых способностей на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения, поскольку все они способствуют психофизическому развитию спортсмена.

При этом в первую очередь важно отслеживать динамику развития функций центральной нервной, сердечнососудистой и мышечной систем организма.

Для этой цели с психофизиологической стороны целесообразно избрать контроль антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, окружность бедра), контроль показателей деятельности сердечнососудистой системы (частоты сердечных сокращений) и контроль показателей возбудимости центральной нервной системы (ортостатическая проба).

С психофизической стороны важен контроль уровня подготовленности спортсмена к решению различных сенсомоторных задач через психофизические (двигательные) способности (тестирование силовых и скоростно-силовых

способностей).

Эти виды контроля, начиная с момента начала тренировок, необходимо проводить в соответствии с определенными этапами спортивной подготовки, что позволит ориентировать обучение, воспитание и тренировку на индивидуальные психофизиологические особенности спортсмена, его психофизическую подготовленность

**Пределные тренировочные нагрузки.
Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

| Объем тренировочной нагрузки | Этапы и периоды 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 | | |
| 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 |

Основанием структуры программы спортивной подготовки является ФССП, отражающие все аспекты работы тренера со спортсменами.

- На этапе начальной подготовки 1 года - 6 часов в неделю,
- на этапе начальной подготовки свыше года - 8 часов в неделю;
- на тренировочном этапе до 2-х лет - (этап спортивной специализации) - 12 часов в неделю;
- на тренировочном этапе свыше 2-х лет - (этап спортивной специализации) - 18 часов в неделю;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 24 часа в неделю;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 32 часа в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным и календарным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется СШ «Лидер» самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же тренировочном этапе.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья занимающихся, проходящих спортивную подготовку.

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 спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо - эмоциональное 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 соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется на спортивные

соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого спортивного года есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально - психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров могут быть индивидуальны, ибо различается состав групп спортсменов, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

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

| Этап (группы) | Год подготовки | Минимальный возраст спортсмена для зачисления (лет) | Кол-во спортсменов в группе (чел.) |
|---------------|-----------------|---|------------------------------------|
| НП | 1 | 10 | 10 |
| | 2 | 11 | 10 |
| Т(СС) | 1 | 12 | 6 |
| | 2 | 12 | 6 |
| | 3 | 13 | 6 |
| | 4 | 14 | 6 |
| ССМ | Без ограничений | 14 | 4 |
| ВСМ | Без ограничений | 16 | 2 |

Наполняемость в группах соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по пауэрлифтингу, в соответствии с возрастом, с учетом пола и статуса спортивной подготовки:

- уровень спортивной квалификации в соответствии ЕВСК;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения;
- соблюдение антидопинговых правил.

При объединении в одну группу спортсменов разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Основными формами проведения тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, объяснений, консультаций тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие атлетов в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, методических пособий, крупных спортивных соревнований и др.;
- проверка знаний, умений и навыков в процессе прикидок, соревнований, повседневных наблюдений, устного опроса.
- тренерская и судейская практика.

Кроме того, спортсмены школы обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания тренера по отработке отдельных элементов техники. При проведении тренировочных занятий и участии спортсменов в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно - гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|--|-------------------------|------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | количество | срок эксплуатации | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Бинты на кисти рук | пар | 1 чел. | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Бинты для пауэрлифтинга на колени | пар | 1 чел. | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Гетры | пар | 1 чел. | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Комбинезон для приседаний | штук | 1 чел. | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Комбинезон для тяги | штук | 1 чел. | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Костюм спортивный парадный | штук | 1 чел. | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Костюм тренировочный | штук | 1 чел. | | | | | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Кроссовки легкоатлетичес | пар | 1 чел. | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Наколенники | пар | 1 чел. | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Обувь для тяги становой | пар | 1 чел. | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Пояс для пауэрлифтинга | штук | 1 чел. | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 5 |
| Рубашка для жима лежа | штук | 1 чел. | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Рубашка для приседания и тяги становой | штук | 1 чел. | - | - | | | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Трико | штук | 1 чел. | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Штангетки тяжелоатлетические | пар | 1 чел. | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |

Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

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

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

В процессе построения многолетней спортивной подготовки важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в тоже время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у спортсмена различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке 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.

Задачи переходного периода - полноценный отдых 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 тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсмена. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсмена. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке пауэрлифтеров применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки пауэрлифтеров, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке спортсменов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке спортсменов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи.

Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней.

Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

– обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

– регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки.

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

а) наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде - стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма спортсмена к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме спортсменов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные, можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по пауэрлифтингу в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно - подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в пауэрлифтинге.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки пауэрлифтера.

Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный.

Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

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

1.4.Методическая часть

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

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава спортсменов и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Безопасность при проведении тренировочных занятий

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.125103» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов, отработке техники работы со штангой, на тренажёрах.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении

физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности,
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания спортивных занятий.

Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля.

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечнососудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи.

При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография. Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и

исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;

- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования.

Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;

- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные; специфические и неспецифические;

по величине — на малые, средние, значительные и большие.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- а) характером упражнений;
- б) интенсивностью работы при их выполнении;
- в) объемом работы;
- г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Объем работы.

В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты.

Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны - первых больших успехов; оптимальных возможностей; поддержания высоких результатов. Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов. Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в пауэрлифтинге достаточно стабильны.

| Спортивное звание | Мастер спорта | Мастер спорта международного класса |
|--------------------------------------|---------------|--|
| Продолжительность подготовки, лет | 6-7 | 8-9 |

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями.

Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов.

Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1-3 года раньше оптимальных возрастных границ.

Требование к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося.

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

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности.
2. Углубленные комплексные медицинские обследования.

3. Этапные комплексные обследования.

4. Текущие обследования.

Планы применения восстановительных средств

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным

временем спортсменов, 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.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

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

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

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

б) физиотерапевтические средства:

- душ: тёплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°С, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризации, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения пауэрлифтеров, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

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

В спортивной подготовке следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические.

Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства, позволяет в определенной мере систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом. Вместе с тем следует учитывать, что в тренировочной и особенно в соревновательной деятельности ни один из этих видов подготовки не проявляется изолированно, они объединяются в сложный комплекс, направленный на достижение наивысших спортивных показателей.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех групп.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Общая и специальная физическая подготовка юных спортсменов и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Специальная физическая подготовка и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.

Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ИХ ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства.

Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

МЕСТА ЗАНЯТИЙ. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ.

Для всех тренировочных групп.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки.

Специализированный помост. Видеомagniтофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.

Для групп начальной подготовки.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для тренировочного этапа .

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа. Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Для этапа высшего спортивного мастерства.

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки троеборца. Документы планирования. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка

Для всех тренировочных групп.

Строевые упражнения.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

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

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

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с

наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

Изучение.

Для всех тренировочных групп:

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

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

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

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

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

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга.

Совершенствование.

Для тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для

достижения наивысшего результата.

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

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

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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

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.

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 лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Жим лёжа 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, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТРЕНИРОВКА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ И СПОРТИВНОМ ЛАГЕРЕ (НА КАНИКУЛАХ).

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

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

В летний период не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально - вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

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

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

Тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической

подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповая тренировка. Тренировка по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

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

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

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

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых

упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

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

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов. В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья - не должно быть никаких отклонений со стороны сердечнососудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечнососудистой системы к упражнениям с отягощениями, умению осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами - всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические

качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Планы антидопинговых мероприятий

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 непредоставление 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 во время внесоревновательного периода, включая непредоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-

контроля;

- обладание запрещенными веществами 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 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 спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности борцов 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;
- 4) принципы честной игры.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашенного лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел в сфере борьбы с допингом в спорте.

Не реже одного раза в год сдать зачет по полученным знаниям.

Инструкторская и судейская практика

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора спортсмена рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с тренировочного этапа.

| Этап | Год | Количество часов в год | |
|-------------------------------------|-----|------------------------|-------------------------|
| | | Судейская практика | Инструкторская практика |
| Тренировочный этап | 1 | 10 | 10 |
| | 2 | 12 | 12 |
| | 3 | 16 | 18 |
| | 4 | 20 | 22 |
| Этап спортивного совершенствования | вп | 22 | 24 |
| Этап высшего спортивного мастерства | вп | - | - |

Планы инструкторской и судейской практики

| Вид практики | Содержание практики |
|----------------|--|
| Инструкторская | – Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; |
| | – Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки; – Спортсмены знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа. |
| Судейская | – Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований; – Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; – Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей. – Участие в судействе в роли бокового судьи, арбитра, секретаря. |

1.5. Система контроля и зачетные требования

Включают: конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг

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 | 2 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

Система спортивного отбора включает:

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

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию

в спортивных соревнованиях;

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта пауэрлифтинг определяются в Программе и учитываются:

– при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

– при составлении планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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.

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

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.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся

составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

Виды и предельная длительность тренировочных сборов

| Вид тренировочного сбора | Максимальная продолжительность сбора на этапе подготовки (дней) | | | | Число участников сбора | |
|---|---|-----|---|----|---|-----------------------------------|
| | ВСМ | ССМ | Т(СС) | НП | | |
| По подготовке к международным | 21 | 21 | 18 | - | Согласно списочного | |
| По подготовке к чемпионатам, Кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | | | |
| По подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | | | |
| По подготовке к официальным соревнованиям | 14 | 14 | 14 | | | |
| Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| По общей и (или) специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | | Не менее 70% состава групп лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе. | |
| Восстановительные | До 14 дней | | | | Участники соревнований | |
| Для комплексного медицинского обследования | Не более 5 дней, не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного мед. обследования | |
| Тренировочные сборы в каникулярный период | | | До 21 дня подряд, но не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном | |
| Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг».

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным 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) (далее - ЕКСД), в том числе:

- 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 и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

– осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку подготавливаются тренерами самостоятельно, в соответствии с этапом спортивной подготовки и нормам ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг».

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта пауэрлифтинг.

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) | |

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 | |

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

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

1.6. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

1. В.Л. Марищук., Е.А.Пеньковский - В чем сила сильных? — М., 1992.
2. В.Л.Муравьев - Пауэрлифтинг. Путь к силе,1998.
3. Фредерик К. Хэтфилд - Всестороннее руководство по развитию силы, 1992.
4. С.А. Глядя, Старов М.А., Батыгин Ю.В. - Стань сильным!, 2010.
5. В.Л.Муравьев - Жми лежа!, 2001.
6. В.Л.Муравьев – Универсальная жимовая система, 2008.
7. Стюарт МакРоберт – Руки титана 40,42,45 см!, 2001.
8. Н.Ю.Абрамова – Круговые тренировки в тренажерном зале, СПб, 2001
9. А.М.Горбов – Комплексные тренировки пауэрлифтинг: Победа на турнире, М., 2004

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Календарный план спортивных мероприятий СШ «Лидер» ежегодно формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год и раз в год вносится в программу спортивной подготовки.

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
МАУ «СШ «Лидер»
на 2020-2021 год

| № п/п | Наименование соревнований | Сроки проведения | Место проведения |
|-------|--|------------------|---|
| 1. | Открытый городской турнир по пауэрлифтингу (классический), посвященный Дню защитника отечества | Февраль | г. Орск ул. Просвещения,37 |
| 2. | Чемпионат России по классическому жиму | Февраль | Екатеринбург |
| 3. | Чемпионат и первенство области среди юниоров и юниорок, юношей и девушек по классическому пауэрлифтингу (классическое троеборье) | Март | п. Александровка Красногвардейский район |
| 4. | Чемпионат ПФО по пауэрлифтингу среди юниоров и юношей | Апрель | По назначению |
| 5. | Чемпионат области по пауэрлифтингу | Май | По назначению |
| 6. | Открытое Первенство и Чемпионат города по жиму лежа посвященный Дню Победы | Май | Орск |
| 7. | Первенство области по пауэрлифтингу | Ноябрь | По назначению |
| 8. | Чемпионат ПФО по пауэрлифтингу | Декабрь | По назначению |
| 9. | Открытый Новогодний турнир СШ «Лидер» по троеборью (пауэрлифтинг) на призы Деда Мороза | Декабрь | Орск |