**Муниципальное автономное учреждение**

**«Спортивная школа «Старт»**

Рассмотрена и согласована Утверждена

на заседании тренерского совета приказом №168-о

Протокол №3 от «12» ноября 2018 г. от «12» ноября 2018 г.

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг**

**Программа разработана на основании** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг , утверждённого приказом Минспорта России от 07 декабря 2015 года № 41121

**Срок реализации программы**:

Этап начальной подготовки- 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) –4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства-без ограничений

г. Салехард

2018 год

|  |
| --- |
| СОДЕРЖАНИЕ   1. Пояснительная записка 2. Нормативная часть    1. Продолжительность этапов спортивной подготовки ,минимальный возраст лиц, для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальое количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг    2. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг    3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг    4. Режимы тренировочной работы    5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящих спортивную подготовку    6. Предельные тренировочные нагрузки    7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности    8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию    9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки    10. Объём индивидуальной спортивной подготовки    11. Структура годичного цикла |

1. Методическая часть
   1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

3.1.1.Особенности спортивной подготовки на различных этапах

3.1.2.Рекомендации по проведению тренировочных занятий

3.1.3.Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

3.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

3.4. Программный материал для практических занятий

3.4.1.Теоретическая подготовка

3.4.2. Общая физическая подготовка

3.4.3. Специальная физическая подготовка

3.4.4.Технико-тактическая подготовки

3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

3.6. Планы применения восстановительных средств

3.7. Планы антидопинговых мероприятий

3.8. Инструкторская и судейская практика

1. Система контроля и зачётные требования
   1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг
   2. Требования к результатам реализации программы
   3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки и сроки проведения контроля
   4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки и методические указания по организации тестирования
   5. Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную подготовку
2. Перечень информационного обеспечения
3. План физкультурных и спортивных мероприятий

Приложение №1 «Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки»

Приложение №2 «Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе»

Приложение №3 «Программный материал для практических занятий на тренировочном этапе»

1. **Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (далее - Программа) муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Старт» муниципального образования город Салехард (далее-Учреждение) составлена на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 декабря 2015 г. № 1121, в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта в том числе:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной ,тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.08.2013 №645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спором (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра лиц ,желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа учитывает также локальные нормативные акты Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку (устав, порядок приема и перевода в организацию лиц, проходящих спортивную подготовку).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)) и совершенствования спортивного мастерства (ССМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса атлетов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting: power — сила, и lift — поднимать) — силовой вид спорта, суть которого заключается в поднятии максимально тяжелого веса. Пауэрлифтинг также называется силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола и жим штанги лежа на горизонтальной скамье двумя руками, которые в сумме и определяют профессионализм спортсмена.

В отличие от олимпийской тяжелой атлетики, в пауэрлифтинге значительно большую роль играет мышечная сила, и в меньшей степени скорость, координация и техника, т.к. техническая сложность упражнений проще, чем в олимпийской тяжелой атлетике. Привлекательность пауэрлифтинга состоит в том, что все движения естественны и в полной мере описывают физические способности атлета. В результате развивается большая сила в плоскости оптимального развития мышц для выполнения силовых упражнений с большими весами. Тренировка пауэрлифтера, как и в любом спорте, ставит целью повышение именно требуемых качеств. А это - именно сила, причем важна сила ног, спины, груди, рук (и бицепса и трицепса и мышц предплечья) и дельтовидных мышц.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие и укрепление здоровья, закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений в пауэрлифтинге, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях;

- тренировочный этап (ТЭ) – дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях.

- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – дальнейшее повышение физического развития, совершенствование качеств, необходимых атлетам, совершенствование техники упражнений, повышение уровня волевых качеств и психологической подготовленности, приобретение соревновательного опыта специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд города и округа.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

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: (этап 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, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в спортивной организации. На этапе совершенствования спортивного мастерства. Программа учитывает возможность осуществления спортивной подготовки по индивидуальным планам подготовки спортсменов, включая индивидуализацию построения и содержания тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (сборах), медико-восстановительные и врачебно-педагогические мероприятия.

75 Пауэрлифтинг 0740001411Я

троеборье - весовая категория 44 Кг 0740011411Б

троеборье - весовая категория 48 Кг 0740021411С

троеборье - весовая категория 52 Кг 0740031411Я

троеборье - весовая категория 56 Кг 0740041411Я

троеборье - весовая категория 60 Кг 0740051411Я

троеборье - весовая категория 67,5 Кг 0740061411Я

троеборье - весовая категория 75 Кг 0740071411Я

троеборье - весовая категория 82,5 Кг 0740081411Я

троеборье - весовая категория 90 Кг 0740091411Я

троеборье - весовая категория 90+ Кг 0740101411Б

троеборье - весовая категория 100 Кг 0740111411А

троеборье - весовая категория 110 Кг 0740121411А

троеборье - весовая категория 110+ Кг 0740131411Ю

троеборье - весовая категория 125 Кг 0740141411А

троеборье - весовая категория 125+ Кг 0740151411А

жим - весовая категория 44 Кг 0740161411Ж

жим - весовая категория 48 Кг 0740171411Ж

жим - весовая категория 52 Кг 0740181411Л

жим - весовая категория 56 Кг 0740191411Л

жим - весовая категория 60 Кг 0740201411Л

жим - весовая категория 67,5 Кг 0740211411Л

жим - весовая категория 75 Кг 0740221411Л

жим - весовая категория 82,5 Кг 0740231411Л

жим - весовая категория 90 Кг 0740241411Л

жим - весовая категория 90+ Кг 0740251411Ж

жим - весовая категория 100 Кг 0740261411М

жим - весовая категория 110 Кг 0740271411М

жим - весовая категория 125 Кг 0740281411М

жим - весовая категория 125+ Кг 0740291411М

1. **Нормативная часть**

## Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования, инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, сдавшие контрольные нормативы и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Оптимальная наполняемость групп на этапе начальной подготовки – 10 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - 2 года.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица в возрасте не моложе 12 лет, выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе и имеющие медицинский допуск для прохождения спортивной подготовки. Оптимальная наполняемость групп тренировочного этапа- – 6 человек. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года.

Для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие у занимающегося спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки и медицинского допуска для прохождения спортивной подготовки. Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства- 14 лет. Оптимальная наполняемость группы – 4 человека. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства зависит от спортивных результатов, демонстрируемых перспективным спортсменом, и определяется решением тренерского совета.

Таблица 1

(Приложение №1 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

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

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

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

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки атлетов по годам обучения. На основании тренировочного плана Программы тренер разрабатывает рабочий план (для каждой группы спортивной подготовки). В рабочем плане указываются порядковый номер занятия, тема и краткое содержание, указывается дозировка и интенсивность нагрузок. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг отражено в таблице 2.

Таблица 2

(Приложение №2 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы спортивной подготовки | | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Общая физическая подготовка | (%) | 35-55 | 30-50 | 25-35 | | 20-25 | | 15-20 |
| час. | 109-172 | 125-208 | 126-176 | 182-255 | 166-208 | 187-234 | 187-250 |
| Специальная физическая подготовка | (%) | 25-40 | 30-45 | 35-50 | | 40-55 | | 45-60 |
| час. | 78-125 | 125-187 | 176-252 | 255-364 | 333-458 | 374-515 | 562-749 |
| Технико-тактическая подготовка | (%) | 5-7 | 5-7 | 10-13 | | 10-13 | | 10-15 |
| час. | 16-22 | 21-29 | 50-66 | 73-95 | 83-108 | 94-122 | 125-187 |
| Теоретическая подготовка | (%) | 15-17 | 13-15 | 10-15 | | 10-15 | | 10-12 |
| час. | 47-53 | 54-62 | 50-76 | 73-109 | 83-125 | 94-140 | 125-150 |
| Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | (%) | - | 2-5 | 5-7 | | 5-10 | | 5-10 |
| час. | - | 8-21 | 25-35 | 36-51 | 42-83 | 47-94 |  |

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех [физических качеств](http://fizrazvitie.ru/2011/02/fizicheskoe-razvitie.html) (сила, выносливость, скорость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в пауэрлифтинге.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

## 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

## по виду спорта пауэрлифтинг

Объем соревновательной нагрузки (участия лиц, проходящих спортивную подготовку, в соревнованиях) определяется в соответствии с планируемыми показателями соревновательной деятельности. Количество соревнований, в которых должны принять участие юные спортсмены в процессе занятий по этапам подготовки, представлено в таблице 3.

Таблица 3

(Приложение №3 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и периоды подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| Отборочные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

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

Планирование соревновательной деятельности осуществляется по этапам подготовки на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий МО г. Салехард, календарного плана спортивных мероприятий СШ «Старт».

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.

## 2.4. Режимы тренировочной работы

Таблица 4

Режимы тренировочной работы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объём тренировочной нагрузки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | весь период |
| количество часов в неделю\* | 6 | 8 | 10 | 12 | 16 | 18 | 20 |
| количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| количество недель групповых тренировочных занятий\*\* | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 44 | 46 |
| количество недель самостоятельной подготовки и подготовки по индивидуальным планам | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 |
| общее количество часов в год\*\*\* | 312 | 416 | 504 | 728 | 832 | 936 | 1040 |
| общее количество тренировок в год\*\*\* | 156 | 208 | 208 | 208 | 312 | 312 | 312 |

\*Рассчитывается в академических часах

\*\*С учётом участия в тренировочных мероприятиях

\*\*\*С учётом самостоятельной работы и подготовки по индивидуальным планам

Режим тренировочной работы является оптимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах максимального режима тренировочной работы, установленного стандартами спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* самостоятельная подготовка и (или) подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки ;
* тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

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

Годичные тренировочные планы групповых занятий рассчитаны на 44 недели (этап начальной подготовки и тренировочный этап) и на 46 недель (этап совершенствования спортивного мастерства) с продлением до 52 недель спортивной подготовки по индивидуальным планам, планам самостоятельной подготовки, участия в тренировочных сборах, восстановительных мероприятиях, активного отдыха.

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.

Таблица 5

(Приложение №10 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | Оптимальное число участников сбора |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Тренировочный  этап | Этап начальной  подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более  2 раз в год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | До 21 дня подряд  и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

Обеспечение тренировочными сборами, специальными тренировочными сборами лиц проходящих спортивную подготовку осуществляется исходя из объёма выделенной целевой субсидии.

## 2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам,

## проходящим спортивную подготовку

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в  
организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только после успешной   
сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом осуществляется в отделении спортивной медицины ГБУЗ «Салехардская окружная клиническая больница»

Прием поступающих в спортивную школу на этап начальной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

На тренировочный этап зачисляются только спортсмены, принимавшие участие на соревнованиях, выполнившие норматив юношеского разряда, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП и СФП, в возрасте 12-13 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта России и успешно сдавшие нормативы ОФП и СФП. Перевод спортсменов по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Возраст -14 лет и старше.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Психофизические качества- это сложный комплекс биологических и психических свойств организма, который определяет силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движений человека. Психофизические качества включают в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость и представляют собой проявление двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Уровень развития физических качеств обуславливает способность осваивать новые упражнения, умения, навыки, поэтому важной стороной первичного отбора является оценка двигательных качеств и способностей, профильных для пауэрлифтинга.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса по годам обучения

Таблица 6

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств (сенситивные периоды)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастные периоды, годы | Двигательные качества | | | | | | |
| Абсолютная становая сила | Быстрота движения (смешан. упоры) | Скоростно-силовые качества (прыж. в дл. с места) | Выносливость | | | |
| Статич. силовая (сгибан. рук) | Динамич. сила (сгиб. туловища) | Общая (бег 500 м) | Гибкость (накл. вперед) |
| Мальчики | | | | | | | |
| 10 – 11 | ++ |  |  |  |  | ++++ |  |
| 11 – 12 |  |  |  |  | ++++ |  |  |
| 12 – 13 |  |  |  |  | +++ | ++++ |  |
| 13 – 14 | +++ |  | ++ | +++ |  |  | ++++ |
| 14 – 15 | ++ |  | +++ | ++++ |  | +++ |  |
| 15 – 16 | ++ | ++ |  |  | +++ |  | ++++ |
| 16 - 17 | ++++ |  |  | ++++ |  |  |  |
| Девочки | | | | | | | |
| 10 – 11 | ++++ | ++++ | ++++ | +++ | ++++++++ | +++ |  |
| 11 – 12 | +++ |  | ++++ | ++++ | +++ | ++++ | +++ |
| 12 – 13 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 – 14 |  | ++++ |  |  |  |  | +++ |
| 14 – 15 |  |  | ++ | +++ |  |  | ++++ |
| 15 – 16 |  | ++ |  |  |  |  |  |
| 16 - 17 | ++++ |  |  |  |  |  | ++++ |

Примечание. ++ - Критические периоды низкой чувствительности. +++ - Критические периоды средней чувствительности. ++++ - Критические периоды высокой чувствительности.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов-лифтёров представлены в таблице:

Таблица 7

(Приложение №9 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 |
| Кол-во тренировок в неделю | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 936 | 1248 |
| Общее кол-во тренировок в год | 156 | 208 | 208 | 312 | 312 |

## 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезо- или макроцикла.

Объем соревновательной деятельности, установленный в разделе 2.3. «Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг» (Таблица №3 к настоящей Программе) определён в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Ямало-Ненецкого автономного округа, МО г. Салехард , учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

Реальный объем соревновательной деятельности конкретного занимающегося по программе спортивной подготовки может отличаться от запланированного по причине не включения спортсмена в состав сборных команд по результатам отборочных соревнований.

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

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки учреждения и спортивный инвентарь, необходимый для проведения тренировочного процесса представлен в таблице:

Таблица 8

(Приложение №11 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования,  спортивного инвентаря | Единица  измерения | Кол-во  изделий |
| 1 | Весы (до 200 кг) | штук | 1 |
| 2 | Гантели разборные (примерной массы) от 3 до 55 кг | пар | 10 |
| 3 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 4 | Зеркало (0,6 х 2 м) | штук | 2 |
| 5 | Магнезница (урна для магнезии) | штук | 1 |
| 6 | Плинты (подставки 5см, 10см, 15см) | пар | 3 |
| 7 | Помост для пауэрлифтинга | комплект | 2 |
| 8 | Секундомер | штук | 2 |
| 9 | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 10 | Скамья для жима лежа | штук | 2 |
| 11 | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 12 | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 13 | Стойка под диски и грифы | штук | 4 |
| 14 | Стойка для приседания со штангой | штук | 2 |
| 15 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 1 |
| 16 | Штанга для пауэрлифтинга (350 кг) | комплект | 3 |

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта пауэрлифтинг отражено в таблице:

Таблица 9

(Приложение №12 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| **НП** | | **ТЭ (СС)** | | **ССМ** | |
| Кол-во | Срок экспл. | Кол-во | Срок экспл. | Кол-во | Срок экспл. |
| 1 | Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 2 | Бинты для пауэрлифтинга на колени | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3 | Гетры | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Комбинезон для приседаний | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 5 | Комбинезон для тяги становой | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Костюм спортивный парадный | штук | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 7 | Костюм тренировочный | штук | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 |
| 8 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 |
| 9 | Наколенники | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 10 | Обувь для тяги становой | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 11 | Пояс для пауэрлифтинга | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 12 | Рубашка для жима лежа | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13 | Рубашка для приседа и тяги становой | штук | на  занимающегося | - | - | - | - | 1 | 3 |
| 14 | Трико тяжелоатлетическое | штук | на  занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 15 | Штангетки тяжелоатлетические | пар | на  занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 |

Спортсмены на различных этапах спортивной подготовки обеспечиваются спортивной экипировкой и необходимым спортивным оборудованием и инвентарём, исходя из объема выделенной целевой субсидии.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг определяется учреждением самостоятельно и регулируется локальным нормативным актом учреждения.

Лица, проходящие спортивную подготовку в учреждении по настоящей Программе, зачисляются в тренировочные группы соответствующего этапа и уровня подготовки приказом руководителя, издаваемым ежегодно в срок до 01 сентября в соответствии с требованиями, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и требованиями настоящей программы.

Тренировочные группы формируются из числа лиц, выполнивших требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» соответствующего этапа подготовки на основании результатов конкурсного спортивного отбора, представляющего собой прохождение контрольных испытаний по годам и этапам подготовки. Конкретизация контрольных испытаний (нормативы общей физической, специальной физической подготовки) изложена в разделе «Система контроля и зачетные требования» настоящей Программы.

Минимальные требования по уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки приведены в таблице.

Таблица №10

Требования к уровню спортивной подготовки, возрасту и количественному составу

для формирования групп по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период | минимальный возраст для зачисления (\*лет) | спортивный разряд ЕВСК | нормативы общей физической, специальной физической подготовки | минимальное количество человек в группе |
| Начальная подготовка | 1 год | 10 | б/р | в соответствии с Приложением №5 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» | 10 |
| 2 год | б/р |
| Тренировочный этап | 1 год | 12 | 3 юн. -2 юн. | в соответствии с Приложением №6 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» | 6 |
| 2 год | 2 юн. - 1 юн. |
| 3 год | 1 юн. - 3 сп. |
| 4 год | 2- 1 сп. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 14 | КМС | в соответствии с Приложением №7 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» | 4 |

\*Возраст занимающегося определяется на 31.12. текущего года

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 года.

Численность лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, устанавливается на каждом из этапов и по годам спортивной подготовки муниципальным заданием на оказание услуг по спортивной подготовке по виду спорта «пауэрлифтинг».

Комплектование групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки.**

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также индивидуальные тренировочные занятия назначаются тренером (тренерами), отвечающим за подготовку конкретного спортсмена с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки. Индивидуальные тренировочные занятия, не согласованные с тренером, отвечающим за спортивную подготовку спортсмена, не допускаются.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки занимающихся и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количество часов в году на этапах учитывается доля индивидуальной (самостоятельной) подготовки занимающихся для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Таблица №10

Максимальный объём индивидуальной спортивной подготовки по этапам подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | период подготовки | объём подготовки  (недель в год) | Объём подготовки  (часов в год) |
| Этап начальной подготовки | 1 год | 8 | 48 |
| 2 год | 8 | 64 |
| Тренировочный этап | 1 год | 8 | 96 |
| 2 год | 8 | 112 |
| 3 год | 8 | 128 |
| 4 год | 8 | 144 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 6 | 144 |

**2.11. Структура годичного цикла.**

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

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

В годичном плане предусматривают:

-общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее варьирование по месяцам;

-объем различных упражнений;

-количество и сроки проведения соревнований, их градацию; результаты, которых должен достичь атлет на отдельных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;

-контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях;

-систему врачебного контроля;

-необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

*В подготовительном периоде* воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это является исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена. Атлет начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

*Соревновательный период* включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный. На предсоревновательном этапе основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и общей физической подготовки, которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить.

Основная цель соревновательного этапа - демонстрация высоких спортивных результатов.

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

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

*Типы и задачи мезоциклов.* Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-6 микроциклов, продолжительностью близкую к месячной.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные.

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

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

*В контрольно-подготовительном мезоцикле* осуществляется переход от базовых мезоциклов к соревновательным. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из двух тренировочных микроциклов соревновательного типа. *Предсоревновательный мезоцикл* направлен на непосредственную подготовку спортсменов к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей. Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы.

Если в годичном цикле планируется не одно, а более одинаково важных соревнований, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл. Если же состязания не отличаются повышенными требованиями, то непосредственная подготовка к ним может быть ограничена подводящим микроциклом.

*Соревновательный мезоцикл* – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период.

Следует отметить, что существует восстановительно-подготовительный (близок по своим признакам к базовому мезоциклу) и восстановительно-поддерживающий (характеризуется щадящим тренировочным режимом) мезоциклы. Данные мезоциклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

**3.Методическая часть**

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

**3.1.1 Особенности спортивной подготовки на различных этапах.**

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала начальной подготовки в пауэрлифтинге составляет 10 лет. Продолжительность этапа - 2 года. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок, укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств. Приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 3 юношеского разряда. Особое значение на этом этапе имеет усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению соревновательных упражнений. При проведении тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия). На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

Тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12 лет, средняя продолжительность этапа 3-4 года. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в упражнениях по сравнению с предыдущим этапом возрастает и особенно в период выполнения 2-1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП относительно к СФП снижается на 7-12%. Этап совершенствования спортивного мастерства. Минимальный возраст начала этапа ССМ – 14 лет. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера и судьи по пауэрлифтингу. Осуществляется сдача нормативных требований КМС. На этапе совершенствования спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе свыше двух лет обучения. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих.

Многолетнюю тренировочную нагрузку в пауэрлифтинге условно можно разделить на два этапа.

На первом этапе происходит приспособление организма спортсмена к растущему объему и интенсивности нагрузки, что является ведущим фактором в программе спортивных. Практика показала, что, если спортсмен стремится выделять «ударные» годы по объему нагрузки для создания так называемого фундамента будущих результатов, то это, как правило, приводит к снижению темпов прогресса или к задержке роста спортивно-технического мастерства. Первоочередной задачей всегда будет определение оптимального среднетренировочного веса для достижения планируемого результата, исходя из индивидуального коэффициента интенсивности (КИМ – отношение месячного среднетренировочного веса к результату, %).

Второй этап многолетнего процесса спортивной подготовки характеризуется относительной стабилизацией годового объема тренировочной нагрузки и постоянным приростом интенсивности. Величина оптимального уровня объема строго индивидуальна. Оптимальный уровень объема и интенсивности тренировочной работы по годам подготовки – лишь исходные предпосылки для спортивно-технического совершенствования в многолетнем плане подготовки. Объективные предпосылки становятся реальной возможностью лишь при рациональном построении тренировочного процесса.

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер. Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспосабливать организм троеборца, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени. С самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие спортсмены используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 % интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

**3.1.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др.

Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

3. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощении упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определяющим.

4. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные, локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе.

5. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

6. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

7. Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один - два, в исключительных случаях — три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума (более 90%). Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления!) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощении составляет 75-85% от веса в предыдущей тренировке.

8. Наиболее оптимальным по продолжительности является 6-дневный тренировочный микроцикл.

9. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного

10. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно соревновательных, упражнениях с периодичностью 1-2 тренировочных мезоциклов.

11. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки).

12. Улучшение спортивных результатов в силовом троеборье должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием.

13. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя «копировать тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

14. Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим троеборцам следует тренироваться три раза в неделю.

15. Для более опытных спортсменов эффективна, так называемая, раздельная тренировка, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

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

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем 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.

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

- зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»;

-зону врабатываемости;

-зону относительно устойчивого состояния работоспособности;

- зону снижения работоспособности.

При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает - 20- 30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяются с учетом задач тренировочного процесса.

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

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

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

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

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным - применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

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

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

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

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

**3.1.3. Требования к технике безопасности**

**в условиях тренировочных занятий и соревнований**

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

Тренер обязан:

перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;

соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях видом спорта;

по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

по установленным признакам комплектовать состав группы спортсменов и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

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

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

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

Учащиеся обязаны:

приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;

иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

строго соблюдать дисциплину и указания тренера;

заниматься в спортивной одежде и чистой, сухой обуви;

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

использовать замки безопасности при выполнении упражнений со штангой;

выполнять базовые упражнения, упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, при страховке со стороны тренера либо партнера; обращаться предельно аккуратно с отягощениями, штангами, гантелями, все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;

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

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

Техника безопасности во время соревнований.

Проведение соревнований осуществляется в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 года     № 353 «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований».

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года № 134н «Об организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке  и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского  осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить  нормативы  испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований. Страхование участников соревнований может производиться как за счет бюджетных, так и внебюджетных средств в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

**3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Планирование спортивных результатов осуществляется на основе определения параметров соревновательной деятельности, показателей технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности. Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

В рамках программы обеспечивается разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого тщательно анализируется динамика нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. От решения этой задачи зависит соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

Планирование годичной тренировки на этапах и в группах совершенствования спортивного мастерства существенно отличается от планирования подготовки на предыдущих этапах. С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов. В целях прогнозирования и планирования целевого спортивного результата темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших спортсменов мира, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

## 3.3.Требования к организации и проведению

## врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Комплексный контроль служит для получения полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося пауэрлифтингом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля:

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

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

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

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, и биохимического контроля.

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

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

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

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

*Медицинское обеспечение лиц*, проходящих спортивную подготовку, осуществляется медицинскими работниками отделения спортивной медицины в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 №134 н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

В соответствии счастью 1 статьи 34.5. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»» лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

*Педагогический контроль* осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице.

Таблица №11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| объект педагогического контроля | виды контроля | показатели оценки | методы |
| тренировочные и соревновательные нагрузки | -оперативный  -текущий  -этапный | -специализированная нагрузка;  -координационная сложность нагрузки;  -направленность нагрузки;  - величина нагрузки;  - уровень развития физических способностей | -наблюдение за состоянием спортсменов во время тренировок и соревнований;  - анализ рабочей документации;  - определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;  - тестирование уровня подготовленности спортсменов |
| физическая подготовленность | -этапный |
| техническая подготовленность | - текущий  -этапный | -объём техники;  - разносторонность техники;  - эффективность техники;  - уровень освоения техники |

*Психологическая подготовка*. Основное содержание психологической подготовки атлетов состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на тяжелоатлетов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с атлетами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части -методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность атлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

* 1. **Программный материал для практических занятий**

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки спортсменов.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание уделяется обучению технике, формированию тактических умений и освоению тактических действий.

Следует широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Важное значение придается развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической). При построении тренировочных занятий и выбора заданий необходимо ориентироваться на структуру соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в пауэрлифтинге.

На этапах совершенствования спортивного мастерства тренировочные задания по всем компонентам тренировки формируются из упражнений, освоенных ранее. На основе типовых упражнений разрабатываются другие, которые применяются систематически с увеличением мощности и объема нагрузки.

Характерная отличительная черта в содержании работы состоит в том, что с целью совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуализация тренировочного процесса.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки представлен в приложениях настоящей Программы.

**3.4.1. Теоретическая подготовка**

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней теоретической подготовки, построен с учетом разновозрастных групп и распределен на весь период обучения.

*Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.* Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно - политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

*История развития пауэрлифтинга*. Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

*Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживании при подъеме штанги.

*Гигиенические знания, умения и навыки.* Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

*Основы спортивного питания.* Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

*Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.* Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. *Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальные момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет- штанга». Движение общего центра жести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.  *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.* Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние. *Требования техники безопасности при занятиях.*Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.  *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.* Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

**3.4.2. Общая физическая подготовка**

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

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

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

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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 вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

*Общеразвивающие упражнения с предметом*:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами

*Упражнения на гимнастических снарядах:*

- на гимнастической скамейке;

- на канате;

- на гимнастическом козле;

- на кольцах;

- на брусьях;

- на перекладине;

- на гимнастической стенке;

*Упражнения из акробатики:*

- кувырки;

- стойки;

- перевороты;

- прыжки на мини-батуте;

*Легкая атлетика:*

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);

- прыжки в длину с места и разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

*Спортивные игры:*

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

- спортивные игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры:*

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

*Плавание:*

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;

- плавание на дистанцию 25,50,100 м;

- прыжки, ныряние;

- приемы спасения утопающих.

**3.4.3. Специальная физическая подготовка**

Развитие специфических качеств троеборца.

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

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

Распределение основных и дополнительных упражнений в пауэрлифтинге.

Упражнения основной нагрузки.

Упражнения для приседаний.

Группа 1.

Приседание соревновательное – со штангой на спине.

Группа 2.

1.Приседание со штангой на спине с одной остановкой.

2.Приседание со штангой на спине на скамейку.

3. Медленное приседание со штангой на спине и медленное вставание.

4. Медленное приседание со штангой на спине + быстрое вставание.

5. Приседание со штангой на груди.

6. Приседание со штангой на груди на скамейку.

7. Приседания со штангой на груди, с широкой постановкой ног.

8. Приседание со штангой на спине, с одной, двумя остановками.

Жимовые упражнения.

Группа 3

1. Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)

Группа 4

1. Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).

2. Жим лёжа, хват средний (50-60см.).

3. Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).

4. Жим лёжа без "моста" (прогиба в пояснице).

5. Жим лёжа в медленном темпе.

6. Жим лёжа с паузой (3-5сек.).

7. Жим лёжа, хват обратный.

8. Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

Тяговые упражнения.

Группа 5

1.Тяга становая – соревновательная (классическая).

Группа 6

2. Тяга стоя на подставке, подставка высотой 8-10см.

3. Тяга до колен – исходное положение (в дальнейшем и.п.) с помоста, поднимается гриф до уровня колен.

4. Тяга до колен с остановкой - и. п. с помоста, поднимается гриф до уровня колен, остановка 2-5 секунды.

5. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен ниже колен.

6. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен на уровне коленей.

7. Тяга с плинтов, и. п. - гриф расположен выше колен.

8. Тяга с помоста, с двумя остановками (ниже колен и выше колен).

9. Тяга с помоста, с медленным опусканием на помост.

10. Тяга с помоста + тяга с виса.

11. Тяга с "ребра" - гриф расположен на плинте.

12. Тяга до колен + тяга соревновательная.

**3.4.4. Технико-тактическая подготовка**

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга.

Для всех учебных групп:

*Приседание.*Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

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

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

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Для учебно-тренировочных групп:

*Приседание.* Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук подгриф 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.

*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.

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются: высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена.

Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Целью психологической подготовки спортсмена к соревнованию можно считать формирование у него такого психического состояния, при котором он может в полной мере использовать свою функциональную и специальную готовность для реализации в соревновании максимально возможного результата; противостоять многим предсоревновательным и соревновательным ситуациям, оказывающим отрицательное влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявить высокую надежность соревновательной деятельности. Такое состояние называют состоянием психической готовности к соревнованию.

Чтобы спортсмен подошел к началу соревнований в состоянии психической готовности и сохранил это состояние до окончания соревнований, ему необходимо сформировать конкретную и категоричную установку на определенный соревновательный результат, на преодоление ради этого разнообразных, в том числе и неожиданно возникающих в ходе соревнования, препятствий. Для этого, как и для достижения оптимального уровня эмоционального возбуждения, следует формировать потребность в достижении соревновательной цели.

Одним из важных компонентов психологической готовности пауэрлифтеров различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующим реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Отработка соответствующие умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера пауэрлифтера, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Особую роль играют педагогические воздействия тренера, направленные на оптимизацию психического состояния спортсмена.

В качестве таких воздействий могут быть использованы педагогические тесты, прикидки, контрольные выполнения программ, с помощью которых проверяется динамика роста подготовленности спортсмена к соревнованию. Для оптимизации психического состояния эти проверки организуются так, чтобы убедить спортсмена в правильности хода подготовки, в том, что необходимый уровень готовности будет достигнут к моменту старта. Для управления психическим состоянием спортсмена можно применять комфортные или дискомфортные тренировки. Такие тренировки (в зависимости от состояния спортсмена, его отношения к предстоящему соревнованию, задач, поставленных тренером) могут вызывать у спортсмена либо чувство удовлетворения, легкости, снижать уровень психической напряженности, либо, наоборот, вызывать чувство неудовлетворенности достигнутым, стимулировать к дополнительным усилиям, повышать уровень активности и эмоционального возбуждения.

* 1. **Планы применения восстановительные средств**

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

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых пауэрлифтерам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры. Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих спортсменов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ «Шарко» и др.). Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Под руководством врача возможно использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки). Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале и в процессе тренировочного занятия. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Методические рекомендации.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

## Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и  
борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан  
знать следующие нормативные документы: Международный стандарт  
ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный  
список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по  
терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых  
людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать   
решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для

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

Примерный план и содержание антидопинговых мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации мероприятий |
| Информирование спортсменов о запрещенных веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | В соответствии  с тренировочным графиком |
| Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами |
| Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена |
| Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья |
| Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы, тестирование |
| Участие в семинарах | Семинары |
| Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

* 1. **Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

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

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

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

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

# Примерный план инструкторской и судейской практики

# :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи | Виды практических занятий | Сроки реализации |
| Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | - самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;  - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;  - обучение основным техническим элементам и приемам;  - составление комплексов упражнений для развития физических качеств;  - подбор упражнений для совершенствования техники;  - ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | В соответствии  с тренировочным графиком и спецификой тренировочного этапа |
| Освоение методики организации и проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации | -организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера |
| Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | -судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях |

## 4. Система контроля и зачетные требования

## 4.1. Критерии 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

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

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

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

Таблица 12

(Приложение №4 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2- среднее влияние;

1-незначительное влияние

**4.2. Требования к результатам реализации Программы.**

Основным показателем выполнения программных требований 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: (этап 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, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

## 4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки и сроки проведения контроля

Контроль уровня общей и специальной физической подготовки включает в себя комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам и этапам подготовки.

Уровень технического мастерства подтверждается выполнением обязательной технической программы.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта пауэрлифтинг ,включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки;

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

По результатам выполнения контрольных нормативов занимающиеся зачисляются (переводятся) на соответствующий этап (период) спортивной подготовки.

Сроки приёма контрольных нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) в группы на этапах (периодах) подготовки устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

**4.3**. **Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки и методические** **указания по организации тестирования**

Таблица №12

(Приложение №5 к ФССП по виду 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 30 м ( не более 6,0 с) | Бег 30 м ( не более 6,5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м ( не более 9,0 с) | Челночный бег 3 х 10 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 | Подъём туловища лёжа на спине ( не менее 12 раз) | Подъём туловища лёжа на спине ( не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек (не менее 8 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек. (не менее 5 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

Таблица №13

(Приложение №6 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 3х10 м (не более 8,0 с) | Челночный бег 3х 10 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) |
| Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) | Подъём ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (не менее 15 раз) | Подъём туловища лёжа на спине (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) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек. (не менее 10 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 20 сек. (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу за 20 с (не менее 8 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица №14

(Приложение №7 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствование 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 13,8с) | Бег 100 м (не более 16,3с) |
| 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 лёжа (не менее 110% собственного веса тела) | Жим штанги лёжа (не менее 80% собственного веса тела) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу ( не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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) |
| Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 12 раз) | Подъём туловища лёжа на спине за 20 с (не менее 10 раз) |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Основной критерий сдачи нормативов для учащихся групп начальной подготовки – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства переводятся по итогам выступлений на официальных соревнованиях при условии выполнения (подтверждения) норматива не ниже «Кандидат в мастера спорта».

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

Методические указания:

* *Бег 60 м (с):* проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.
* *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз )*: Исходное положение - упор лежа, руки прямые на ширине плеч, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и продолжить выполнение упражнения.
* *Прыжки в длину с места (см):* выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.
* *Поднимание туловища за 20 с* *(количество раз):* спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.
* *Жим штанги от груди лежа (в % от собст. веса):* спортсмен*,* находясь в положении лежа на скамье, берется за штангу широким хватом сверху (ладонями от себя); снимает штангу со стоек, делая глубокий вдох, опускает гриф штанги к середине груди; затем выжимает штангу вверх на полностью выпрямленные руки на мощном выдохе.

**4.4. Методические указания по организации медико-биологического обследования лиц,** **проходящих спортивную подготовку.**

В целях определения состояния здоровья и функционального состояния спортсменов,  
допуска к занятиям пауэрлифтингом, участию в соревнованиях лица, проходящие спортивную  
подготовку, подлежат ежегодному медицинскому обследованию в отделении спортивной медицины СОКБ. Объем медико-биологического обследования лиц, проходящих спортивную  
подготовку на различных этапах (периодах), определён Приложением№2 Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом ( в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждённым приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года №134н. По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

# Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников

Основная литература

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий: Дис. кан. пед. наук:13.00.04. – Улан-Уде: изд-во БГУ, 2006. – 200 с.
2. Аруин А.С. Совершенствование спортивного инвентаря и оборудования. Современная система спортивной подготовки. М.: СААМ, 1995, с. 337-342
3. Воробьев А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины. - К.: №1, 1992. - с.7.
4. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным!/Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Х.: К-Центр, 1999. – 71 с.
5. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 576 с.
6. Драга В.В., Кравцов П.Н. Тяжелоатлеты Украины. - К.: "Здоров'я", 1985. - 173 с.
7. Зациорский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. - С. 8-75.
8. Иванов Д.И. Штанга на весах времени. - М.: ФиС, 1987. - 270 с.
9. Котенджи, Л. В. Специальная экипировка в соревновательной деятельности пауэрлифтеров и динамика ее производства // Физическое воспитание студентов: научный журнал. – Харьков, 2012. - 2. - с. 46-49.
10. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва. - М., 1994.
11. Медведев А.С., Якубенко Я.В. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье // "Олимп" № 21997, 26-27 с.
12. Муравьев В.Л. Жми лежа! Начинающим с «нуля». – М., 2001. – 84 с.
13. Остапенко Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовке. Диссертация, 2002.
14. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоровье, 1980. - 336с.
15. Платонов В.И. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа, 1984. - 352 с.
16. Стеценко А.И. Теоретические и методические основы подготовки в пауэрлифтинге. Пауэрлифтинг Украины. – К.: № 1(2), 1997.-25 с.
17. Стеценко А.И. Влияние специальной экипировки на результативность пауэрлифтеров разного возраста и пола. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта № 2 (27), 2013.- с.26
18. Уильямc, М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. - К. : Олимпийская литература, 1997. - 256 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 480 с.
20. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг-М.: Физкультура и спорт, 2002.-394 с.
21. Эхт Д.Н. Путь к силе. - М.: ФиС, 1964. - 95 с.

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Бодибилдинг портал «Фатальная энергия» [Электронный ресурс]: URL:(http:[fatalenergy.com.ru](http://fatalenergy.com.ru).)

2. **Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России**

[Электронный ресурс]: (<URL:http:fpr-info.ru>.)

3. Крупнейший портал о пауэрлифтинге в России [Электронный ресурс]: URL:(<http://www.powerlifting.ru/>.)

4. Национальная ассоциация пауэрлифтинга IPA – Россия [Электронный ресурс]: URL:(<http://www.powerlifting-russia.ru/>.)

5. Союз пауэрлифтеров России [Электронный ресурс]: URL: (<http://russia-powerlifting.ru/>.)

6. Старейший форум по бодибилдингу, пауэрлифтингу и фитнесу. Обсуждение упражнений и программ тренировок, питания и диет в спорте. [Электронный ресурс]: URL:(http:forum.athlete.ru.)

Список литературы для учащихся:

1. Богданова, С. Сильнее всех [Текст] / С. Богданова // Российская газета. – 2010. – 2 дек. – С. 20. Статья: О победах Евгении Цахиловой на Чемпионате мира по пауэрлифтингу.

2. Лаврухин, Р. Чемпионка с первым спортивным разрядом [Текст] / Р. Лаврухин // Комсомольская правда. Северный Кавказ. – 2012. – 19 июля. – С. 5.  
Статья: О спортивных достижениях незрячей спортсменки, чемпионки мира по пауэрлифтингу Евгении Цахиловой.

3. «Олимп» - независимый журнал для профессионалов, специалистов и любителей силовых видов спорта. Учредитель - тяжелоатлетический клуб "Олимп" (Ижевск). Издатель - фирма "Олимп Лтд" (Ижевск).

4. «Пауэрлифтинг» - независимый журнал для профессионалов, специалистов и любителей силовых видов спорта. Учредитель – Фонд поддержки силовых видов спорта «Развитие атлетизма». Издатель - фирма "Моби Дик" (Санкт-Петербург).

5. Советский спорт - еженедельная газета. Учредители: Олимпийский комитет России, трудовой коллектив газеты "Советский спорт".

# 

# План физкультурных и спортивных мероприятий, на основе ЕКП на 2019 год

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на спортивный сезон представлен в Приложении № 1

Приложение №1

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий на 2019 год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования  мероприятия | Место  проведения | Сроки  проведения | Количество  участников |
| **мероприятия учреждения** | | | | |
| 1 | Соревнования, посвящённые «дню защитника Отечества» ДЮСШ. | Салехард | Февраль | 20-40 |
| 2 | Открытие спортивного сезона ДЮСШ. | Салехард | Октябрь | 20-40 |
| 3 | Кубок города. Классификационные соревнования ДЮСШ. | Салехард | Май | 20 - 40 |
| **муниципальные мероприятия** | | | | |
| 1 | Кубок города. Классификационные соревнования ДЮСШ. | Салехард | Май | 20 - 40 |
| 2 | Чемпионат и Первенство города. | Салехард | Декабрь | 20 - 40 |
| **ЯНАО** | | | | |
| 1 | VIIII Абсолютный Чемпионат ЯНАО | Салехард | Апрель | 30 - 60 |
| 2 | VIIII Абсолютный Кубок ЯНАО | Салехард | Ноябрь | 30 - 60 |
| 3 | X Открытый Кубок ЯНАО по жиму лёжа памяти Д. Шестакова. | Салехард | Ноябрь | 30 - 60 |
| **Региональные** | | | | |
| 1 | Тренировочное мероприятие (на месте) перед Чемпионатом УрФО. | Салехард | Ноябрь – Декабрь | 7 |
| Чемпионат УрФО | Тарко-Сале | Декабрь | 7 |
| **Всероссийские** | | | | |
| 2 | Первенство России среди юношей и девушек. | Москва | Январь | 1 |
| Тренировочное мероприятие (на месте) перед чемпионатом России по жиму лёжа. | Салехард | Январь –Февраль | 4 |
| Чемпионат России по жиму, среди мужчин и женщин. | Екатеринбург. | Февраль 2019 | 4 |
| 3 | Тренировочное мероприятие (на месте) перед Кубком России по жиму лёжа. | Салехард | Апрель  Май | 4 |
| Кубок России по жиму, среди мужчин и женщин. | Муравленко | Май | 4 |
| 4 | Тренировочное мероприятие перед Кубком России по пауэрлифтингу. | Салехард | Октябрь | 1 |
| Кубок России по пауэрлифтингу, среди мужчин и женщин. | Муравленко | Октябрь | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Примерный месячный план тренировок учебно-тренировочной группы 4 года обучения (подготовительный период)

1 неделя.

1 день (понедельник)

1. Жим лежа 50%5х1п,60%4рх2п,70%3рх2п,75%3рх5п(34)

2. Грудные мышцы 10рх5п

3. Наклоны со штангой(стоя) 5рх5п

4. Пресс 10рх3п

Всего 34 подъема.

2 день(вторник)

1. Приседание 50%5рх1п,60%5рх2п,70%5рх5п (40)

2. Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх2п,65%6рх4п (42)

3. Наклоны со штангой на плечах,

стоя на прямых ногах 10рх3п

4. В висе подъем ног 12рх4п

Всего 82 подъема

3 день (среда)

1. Тяга становая 50%5рх1п,60%5рх2п,70%4пх2п,75%3рх4п(35)

2. Жим сидя под углом 4рх6п

3. Отжимание на брусьях с весом 5рх5п

4. Пресс 10рх2п

Всего 35 подъемов

4 день (четверг)

1. Жим лежа (пирамида) 50%7рх1п,55%6рх1п,60%5рх1п,65%4рх1п

70%3рх2п,75%2рх2п,70%3рх2п,65%4рх1п

60%6рх1п,55%8рх1п,50%10рх1п (66)

2.Тяга штанги к подбородку 10-15х3п

3. Пресс 10х3п

4. Наклоны со штангой на плечах,

сидя на скамейке. 12рх2п

Всего 66 подъемов

5день (пятница)

1. Приседания 50% 5рх1п,60%4рх2п,70%3рх2п,75%3рх5п (34)

2. В висе подъем ног 12рх3п

3. Наклоны со штангой на плечах,

Стоя на согнутых в коленях ногах. 10рх2п

Всего 34 подъема

6 день (суббота)

1. Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх2п,65%6рх4п (42)

2.Тяга с плинтов. 50%5рх1п,60%5рх2п,70%4рх2п,80%3рх4п (35)

3. Подъем штанги на трицепсы 10рх5п,

Всего 77 подъемов.

Всего за неделю: 328 подъемов

Примечание:

**р** - разы, количество подъемов штанги за подход;

**п** - подходы, количество подходов к данному весу;

в скобках указано количество подъемов штанги в данном упражнении.

2 неделя.

1 день(понедельник)

1. Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(27)

2. Грудные мышцы 10рх5п

3. Отжимание от пола (руки

шире плеч) 10рх5п

4. Пресс 10рх5п

5. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

Всего 27 подъемов.

2 день (вторник)

1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх2п,70%3рх2п,80%2рх5п (29)

2. Жим лежа 50%6рх1п,60%5рх1п,70%4рх2п,75%3рх2п (25)

3. В висе подъем ног 10рх5п

4. Наклон со штангой (прямые ноги) 10рх3п

Всего 54 подъема

3 день (среда)

1.Тяга становая 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п (29)

2. Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

3. Жим лежа (пирамида) 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх3п,

75%3рх2п,70%4рх1п,60%6рх1п,50%рх1п(45)

4. Пресс 10рх5п

Всего 74 подъема

4 день (четверг)

1. Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(30)

2.Тяга с плинтов 60%4рх1п,70%4х2п,80%3рх2п,90%2рх4п (26)

3. Пресс на «козле» 10рх4п

4. Подтягивание в висе 7рх5п

Всего 56 подъемов

5 день (пятница)

1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п (30)

2. Жим лежа 55%5рх1п,65%4рх1п.75%3рх5п (24)

3. Грудные мышцы 10рх5п

4. Пресс 10р х3п

5. Наклоны со штангой на плечах

(сидя на стуле) 10р х3п

Всего 54 подъема.

6 день (суббота)

1.Тяга до колен 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п (24)

2. Наклоны со штангой (сидя) 5р х5п

3. Жим сидя под углом 4р х6п

4. Жим из-за головы 5р х5п

5. Отжимание на брусьях 8пх5п

Всего 24 подъема

Всего за неделю: 289 подъемов.

3 неделя

1день (понедельник)

1.Жим лежа (пирамида 50%8рх1п,55%7рх1п,60%6рх1п,65%5рх1п,70%4рх1п

75%3рх2п,80%2рх2п.85%1рх2п,80%2рх2п,75%4рх1п,

65%6рх1п,60%8рх1п,55%10рх1п.50%12рх1п (92)

2.Грудные мышцы 10рх5п

3.Пресс 10р х 3п

4.Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

Всего 92 подъема

2 день (вторник)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,60%3рх5п (30)

2. Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п.80%3рх6п (33)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Пресс 10рх3п

Всего 49 подъемов

3 день (среда)

1.Тяга становая (пирамида) 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п,70%2рх2п,

60%4рх2п,50% 4рх2п. (49)

2.Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

3.В висе подъем ног 10рх5п

4.Отжимание на брусьях 10рх3п

Всего 49 подъемов

4 день (четверг)

1.Жим лежа 50%5рх1п.60%4рх1п,70%3рх2п.80%3рх6п (33)

2. Приседания 50%3рх1п,60%5рх1п,70%5рх5п (35)

3.Наклоны стоя на плинтах

с гирей 24 кг. 10рх5п

4.Пресс 10рх5п

Всего 68 подъемов

5 день (пятница)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п (30

2.Жим из-за головы 5рх5п

3.Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

4.Пресс 10рх5п

Всего 30 подъемов

6 день (суббота)

1. Тяга стоя на подставке 50%3рх1п.60%3рх2п,65%3рх4п (21)

2.Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх1п,65%6рх3п (42)

3.Подъем штанги на трицепсы 10рх5п

4.Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

Всего 63 подъема

Всего за неделю: 368 подъемов

4 неделя

1день (понедельник)

1.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх2п,85%2рх3п

80%3рх2п (33)

2.Грудные мышцы 10рх5п

3.Пресс 10рх3п

4.Наклоны со штангой (стоя) 5рх5п

Всего 33 подъема

2 день (вторник)

1. Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх7п (36)

2.Жим лежа с паузой 5рх5п

3. Пресс на «козле» 5рх5п

4.Наклоны, стоя со штангой 10рх3п

Всего 36 подъемов

3 день (среда)

1.Тяга становая 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п(29)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%5рх2п,75%4рх5п,(40)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Наклоны на «козле»

(гриф за головой) 5рх5п

Всего 69 подъемов

4 день (четверг)

1.Жим лежа 50%6рх1п,60%6рх1п,65%6рх5п (42)

2.Приседания 55%4рх1п,65%3рх1п,75%3рх5п (22)

3.Пресс 10рх5п

4.Наклоны со штангой

на согнутых ногах. 5рх5п

Всего 64 подъема

5 день (пятница)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх3п,85%2рх3п(30)

2.Жим лежа 50%5рхп,60%4рх1п.70%3рх2п,80%3рх6п(33)

3.Отжимание на брусьях 6рх5п

4.Грудные мышцы 10х5п

Всего 63 подъема

6 день (суббота)

1.Тяга до колен 50%4рх1п.60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх4п(22)

2.Жим из-за головы 5рх5п

3.Жим сидя под углом 4рх5п

4.Тяга с плинтов 60%4рх1п,70%4рх1п,80%3рх2п,90%3рх4п (26)

5.Наклоны со штангой (сидя) 5рх5п

Всего 48 подъемов

Всего за неделю: 313 подъемов

Распределение месячной нагрузки в подъемах по недельным циклам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 1неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Всего за месяц |
| Приседание | 74 | 59 | 95 | 88 | 316 |
| Жимовые | 184 | 151 | 200 | 148 | 683 |
| Тяги | 70 | 79 | 70 | 77 | 296 |
| Итого за неделю | 328 | 289 | 365 | 313 | 1295 |
| Количество тренировок | 6 | 6 | 6 | 6 | 24 |

Примерный месячный план тренировок учебно-тренировочной группы 4 года обучения (соревновательный период)

1 неделя

1день (понедельник)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(27)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Жим ногами 5рх6п

Всего 52 подъема

2 день (вторник)

1. Жим лежа 55%4рх1п,65%4рх1п,75%3рх2п,85%2рх4п(22)

2.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх6п(33)

3.Жим лежа 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх1п,80%3рх5п (26)

4.Трицепсы на блоке 10рх5п

5.Приседания в тренажере 5рх6п

Всего 81 подъем

3 день (среда)

1.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%3рх6п(32)

2.Тяга 55%3рх1п,65%3рх1п,75%3рх2п,85%2рх4п(20)

3.Жим лежа 55%4рх1п,65%4рх1п,75%4рх4п (24)

4.Трицепсы на блоке 10рх5п

5.Приседания в тренажере 5рх5п

Всего 76 подъемов

4 день (четверг)

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(24)

2.Жим лежа 50%4рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх7п(27)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Отжимание на брусьях 6рх6п

5.Жим ногами 5рх6п

Всего 51 подъем

5 день (пятница)

1.Жим лежа 55%4рх1п,65%4рх1п,75%3рх2п,85%2рх4п(22)

2.Приседания 50%4рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п,85%1рх3п

80%2рх2п(24)

3.Жим лежа 50%4рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(23)

4.Приседание в тренажере 4рх6п

5.Наклоны в тренажере 8рх4п

Всего 69 подъемов

6 день (суббота)

1.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(27)

2.Жим сидя под углом 3рх5п

3.Отжимание на брусьях 4рх6п

4.Тяга до колен 55%3рх1п,65%3рх2п,75%3р4п(21)

5.Жим ногами 5рх5п

Всего 48 подъемов

2 неделя

1день:

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,75%2рх4п(20)

2.Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п(22)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Жим ногами 4рх6п

5.Пресс 10рх3п

Всего 42 подъема

2 день:

1.Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п(27

90%1рх3п,80%2рх3п (25)

3.Трицепы 10х4п

4.Приседание в тренажере 5рх5п

5.Наклоны в тренажере 10рх4п

Всего 49 подъема

3 день:

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

2.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п,

90%1рх3п,80%2рх2п (23)

3.Жим лежа 55%3рх1п,65%3рх1п,75%3рх5п (21)

4.Грудные мышцы 10рх5п

5.Приседание в тренажере 5рх5п

Всего 68 подъемов

4 день:

1.Приседания 55%3рх1п,65%3рх2п,75%2рх5п (19)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Пресс 10рх3п

Всего 41 подъем

5 день:

1.Жим лежа 55%3рх1п,65%3рх1п,75%2рх2п,85%1рх4п(14)

2.Приседание 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п,90%1рх3п

3.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(21)

4.Отжимание на брусьях 5рх5п

5.Наклоны на тренажере 10рх4п

Всего 54 подъема

6 день:

1.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

2.Жим лежа 55%3рх1п,65%3рх1п,75%2рх5п,85%1рх4п(20)

3.Трицепсы 10рх5п

4.Тяга с плинтов 65%3рх1п,75%3рх1п,85%3рх2п,95%2рх3п(18)

5.Жим ногами 4рх6п

6.Пресс 15рх4п

Всего 60 подъемов

3 неделя

1день.

1.Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(27)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%3рх6п(30)

3.Грудные мышцы 10рх5п

4.Приседания 55%3рх1п,65%3рх1п,75%3рх4п(18)

5.Наклоны в тренажере 8рх4п

Всего 75 подъемов

2 день.

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

2.Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

3. Жим лежа 55%3рх1п,65%3рх1п,75%3рх5п(21)

4.Грудные мышцы 10рх5п

5.Пресс 10рх4п

Всего 67 подъемов

3 день.

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх2п,85%1рх3п,

80%2рх2п (23)

2.Грудные мышцы 8рх5п

3.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%3рх5п(27)

4.Жим ногами 4рх5п

5.Пресс 10рх4п

Всего 50 подъемов

4 день.

1.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п (22)

3.Отжимание на брусьях 4рх5п

4.Жим ногами 4рх6п

5.Пресс 10рх3п

Всего 46 подъемов

5 день.

1. Приседания 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

2.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх6п(24)

3.Грудные мышцы 8рх4п

4.Пресс 8рх3п

Всего 46 подъемов

6 день.

1.Жим лежа 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(22)

2.Грудные мышцы 8рх3п

3.Тяга 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх2п,75%2рх4п(20)

4.Пресс 8рх3п

Всего 42 подъема

4 неделя

1 день.

1.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п(25)

2.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх5п(25)

3.Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%4рх4п(30)

4.Грудные мышцы 10р5п

5.Жим ногами 5рх5п

Всего 80 подъемов

2 день.

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%3рх5п(30)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)

3.Трицепсы 10рх5п

4.Приседания 50%5рх1п,60%5рх1п,70%4рх4п(26)

5.Наклоны в тренажере 10рх4п

Всего 81 подъем.

3 день.

1.Тяга на подставке 50%3рх1п,60%2рх5п(13)

2.Жим лежа 55%5рх1п,65%4рх2п,75%3рх5п(28)

3.Отжимание на брусьях 6рх5п

4.Жим ногами в тренажере 6рх6п

5.Наклоны на тренажере 10рх4п

6.Пресс 15рх4п

Всего 41 подъем

4 день.

1.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)

2.Тяга до колен 55%3рх1п,65%3рх2п,75%2рх5п(19)

3.Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%4рх5п(30)

4.Грудные мышцы 10рх5п

5.Жим ногами в тренажере 4рх6п

Всего 74 подъема

5 день.

1.Приседания 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,80%2рх5п(25)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%2рх6п(26)

3.Отжимание на брусьях 5рхп

4.Жим ногами в тренажере 4рх6п

5.Наклоны стоя 5рх5п

Всего 52 подъема

6 день.

1.Тяга 50%4рх1п,60%4рх1п,70%3рх2п,75%3рх5п(29)

2.Жим лежа 50%5рх1п,60%5рх1п,70%5рх5п(35)

3.Трицепсы 10рх5п

4.Тяга до колен 50%3рх1п,60%3рх1п,70%3рх5п(21)

5.Жим ногами 6рх5п

6.Наклоны на тренажере 8рх4п

Всего 85 подъемов.

Примечание: спортсмены, выступающие в пятницу или в субботу, проводят тренировки в понедельник и среду, а спортсмены, выступающие в воскресенье, тренируются в понедельник и четверг. Отдых во вторник-среду и в пятницу и субботу тяжеловесам пойдет только на пользу.

Распределение месячной нагрузки в подъемах по недельным циклам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | Всего за месяц. |
| Приседания | 130 | 103 | 95 | 106 | 434 |
| Жимовые | 202 | 167 | 164 | 225 | 758 |
| Тяги | 68 | 63 | 71 | 82 | 284 |
| Итого за неделю | 400 | 333 | 330 | 413 | 1476 |
| Кол-во тренировок | 6 | 6 | 6 | 6 | 24 |