

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ» г. НОВОТРОИЦКА

ПРИНЯТА:

На педагогическом совете

МАУДО «СШ «Юность»

Протокол № 4

«30» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШ «Юность»

г. Новотроицка

А.Д. Шиндяев

«01» апреля 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

г. Новотроицк

2023 г.

Структура Программы

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Нормативная часть Программы:

- 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;
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг;
- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной спортивной подготовки;
- структура годичного цикла.

Раздел 3. Методическая часть Программы:

- Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;
- Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;
- Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;
- Рекомендации по организации психологической подготовки;
- Восстановительные средства;
- Антидопинговые мероприятия;
- Инструкторская и судейская практика.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования Программы

- - Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки
- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную

подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения

Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Раздел 1. Пояснительная записка

Одним из самых силовых направлений тяжелой атлетики, несомненно, является Пауэрлифтинг, смысл этого вида спорта заключается в количественном преодолении максимального веса отягощения снаряда (штанги). Пауэрлифтинг возник из подготовительных упражнений в тяжелой атлетике. Пауэрлифтинг сравнительно молодой, но уже довольно популярный вид тяжелой атлетики, и берет начало своего развития в США, впервые соревнования мирового уровня по пауэрлифтингу прошли в 1971 году. В России Пауэрлифтинг появился в середине 80-х годов прошедшего столетия, а официальные соревнования состоялись в 1988 году. Пауэрлифтинг в переводе с английского (сила, поднимать) силовой подъем, или подъем тяжестей. Пауэрлифтинг не ограничивает спортсменов возрастными рамками, но если ставить цель добиться отличных результатов, то оптимальный возраст для начала занятий это подростковый период.

Пауэрлифтинг включает в себя программу силового троеборья, состоящую из соревновательных упражнений: приседание со штангой на плечах, становая тяга штанги от пола, жим штанги, лежа двумя руками на горизонтальной скамье. По сумме показателей всех трех упражнений и определяется профессиональное мастерство тяжелоатлета. У спортсмена есть 3 попытки для выполнения 1 повторения с максимальным весом снаряда в каждом из этих упражнений. После этого 3 лучших результата в жиме, тяге и приседаниях суммируются и становятся суммой, которая и является показателем физической силы и выносливости атлета.

При проведении соревнований определяются группы спортсменов одного возраста и одной весовой категории, в этих группах и сравниваются результаты выполнения упражнений, если спортсмены одной категории показывают одинаковые результаты, то предпочтение отдаются спортсмену с меньшей массой тела. Для определения наилучших показателей у атлетов разных весовых категорий, используются различные расчетные формулы.

Основой интенсивного роста физической силы спортсменов занимающихся пауэрлифтингом, является сложная система тренировок. Программа тренировок в пауэрлифтинге, включает в себе поочередный и поэтапный тренинг мышц различного вида. Так во время занятий необходимо равномерно развивать как быстрые мышечные волокна, так и медленные мышечные волокна, именно равномерная тренировка мышц обоих видов и дает максимальное развитие физической силы и выносливости у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Программы тренировок разрабатываются индивидуально для каждого спортсмена, в зависимости от его физических показателей на начальной стадии занятий пауэрлифтингом, и затем корректируются в зависимости от изменений результатов физических показателей атлета. Для достижения максимального результата в пауэрлифтинге необходимо не только тренироваться, но и сбалансировано питаться и отдыхать. Важно понимать, что неперенным

условием программы тренировок в пауэрлифтинге, является соблюдение установленного программой распорядка дня и рациона питания. Во время тяжелых физических нагрузок, организму необходим отдых, восстановление поврежденных мышц, и компенсация потерянных белков и микроэлементов. Именно правильно продуманное сочетание комплекса физических упражнений для различных групп мышц, рациона питания с высоким содержанием различных белков и аминокислот, и полноценный отдых организма, в гармоничном соединении, позволяют тяжелоатлетам добиваться высокого роста силовых показателей во время занятий пауэрлифтингом.

Пауэрлифтинг, это спорт для настоящих мужчин, требующий высокой самоотдачи и упорства, только целеустремленный и настойчивый атлет может добиться высоких результатов в пауэрлифтинге. В процессе занятия происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, усиливается кровообращение мышечных тканей, что способствует их развитию. Тренировки с тяжестью положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, а также возрастает сопротивляемость к заболеваниям.

Раздел 2. Нормативная часть Программы

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

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.

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

2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

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

2.4 Режимы тренировочной работы, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Этап начальной подготовки	1	12	14	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	13	14	9	
	3	14	12	9	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	14	10-8	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП
	2	15	10-8	14	
	3	16	8-6	18	
	4	17	8-6	21	
	5	18	8-6	21	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	18-19	1-2	24	КМС Выполнение нормативов СФП, ТТП, спортивных результатов
	2	20-21	1-2	28	

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, не должны иметь отклонений в состоянии здоровья, входить в основную медицинскую группу и быть допущены врачом к выполнению физических нагрузок.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, должен соответствовать 12 годам; на тренировочном этапе – 14-18 лет; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 16-18. Прохождение отдельных этапов спортивной подготовки возможно и с более раннего возраста при условии соответствия спортивного результата требованиям этапа спортивной подготовки. Также возможно прохождения отдельных этапов в более позднем возрасте, например, когда гандболом начинают заниматься, лица имеющие соответствующую физическую подготовку и (или) прошедших спортивную подготовку по другому виду спорта.

Психическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку, должно соответствовать их возрасту.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

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

2.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки:

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

Обеспечение спортивной экипировкой (в расчете на одного занимающегося):

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Ед.изм.	Этапы спортивной подготовки			
			Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	1	2	1	2
2	Бинты для пауэрлифтинга на колени	пар	1	2	1	2
3	Гетры	пар	1	3	1	3
4	Комбинезон для приседаний	штук	1	2	1	2
5	Комбинезон для тяги становой	штук	1	2	1	2
6	Костюм спортивный	штук	-	-	1	2

	парадный					
7	Костюм тренировочный	штук	-	-	1	2
8	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1
9	Наколенники	пар	1	3	1	3
10	Обувь для тяги становой	пар	1	3	1	3
11	Пояс для пауэрлифтинга	штук	1	3	1	3
12	Рубашка для жима лежа	штук	1	2	1	2
13	Рубашка для приседания и тяги становой	штук	-	-	1	3
14	Трико тяжелоатлетическое	штук	1	3	1	3
15	Штангетки тяжелоатлетические	пар	1	3	1	3

2.8 Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность несколько тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов:

- втягивающий базовый (общеподготовительный);
- контрольно-подготовительный;
- подводящий;
- восстановительный;
- соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический;
- развивающий технический;
- контрольный;
- подводящий;
- соревновательный;
- восстановительный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный.

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Раздел 3. Методическая часть Программы.

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

1. На одном помосте могут тренироваться не более 4-х человек.
2. Место для занятий должно быть: хорошо освещено соответствующая температура воздуха вентиляция хорошее вращение грифа инвентарь и оборудование должно быть неповрежденным
3. Соответствие физической нагрузке и физической, технической подготовленности занимающихся - психологическая устойчивость спортсмена
4. Помещение, в котором проводится тренировка должно быть проветрено и проведена влажная уборка
5. Перед тренировкой проводится соответствующая разминка на весь опорно- двигательной аппарат: мышцы, суставы, связки.
6. Температура воздуха должна улучшать эластичные свойства мышц, связок
7. Тренер всегда должен следить за самочувствием обучающихся с целью предотвращения перетренированности
8. Во избежание травм груди, поверхность грифа должна быть гладкой
9. При подъеме максимальных и субмаксимальных весов спортсмен должен пользоваться: тяжелоатлетическим поясом, наколенниками, эластичными бинтами, а также должна применяться страховка со стороны тренера или опытных спортсменов.
10. Если спортсмен и тренер следят за исправностью оборудования, инвентаря, состоянием здоровья, соблюдением режима и гигиены - травм практически можно избежать

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

Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам

в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-педагогические наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий; все это значительно сближает врача тренера в осуществлении стоящих перед ними общих задач.

Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, его психического состояния и подготовленности, общего микроклимата в тренировочной группе и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, ЖЕЛ, МВЛ, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, методика САН, самооценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта;

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;

- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях. Исследованию подвергаются кровь и моча.

По результатам анализа крови можно охарактеризовать состояние здоровья, уровень тренированности, протекание адаптационных процессов и др. Для многих исследований требуется небольшое количество крови (0,01-0,05 мл), поэтому берут ее, как правило, из безымянного пальца руки. После выполненной физической работы забор крови рекомендуется проводить спустя 3-7 мин, когда наступают наибольшие биохимические изменения в ней.

Моча в определенной степени отражает работу почек - основного выделительного органа организма, а также динамику обменных процессов в различных органах и тканях. Поэтому по изменению количественного и качественного ее состава можно судить о состоянии отдельных звеньев обмена веществ, избыточному их поступлению, нарушению гомеостатических реакций в организме, в том числе связанных с мышечной деятельностью. С мочой из организма выводятся избыток воды, многие электролиты, промежуточные и конечные продукты обмена веществ, гормоны, витамины, чужеродные вещества. Суточное количество мочи (диурез) в норме в среднем составляет 1,5 л. Мочу собирают в течение суток, что вносит определенные затруднения в проведение исследований. Иногда мочу берут дробными порциями (например, через 2 ч), при этом фиксируют порции, полученные до выполнения физической работы и после нее. Моча не может быть достоверным объектом исследования после кратковременных тренировочных нагрузок, так как сразу после этого весьма сложно собрать необходимое для ее анализа количество.

При различных функциональных состояниях организма в моче могут появляться химические вещества, не характерные для нормы: глюкоза, белок, кетоновые тела, желчные пигменты, форменные элементы крови и др. Определение этих веществ в моче может использоваться в

биохимической диагностике отдельных заболеваний, а также в практике спорта для контроля эффективности тренировочного процесса, состояния здоровья спортсмена.

Слюна обычно используется параллельно с другими биохимическими объектами. В слюне определяют электролиты (Na и K), активность ферментов (амилазы), pH. Существует мнение, что слюна, обладая меньшей, чем кровь, буферной емкостью, лучше отражает изменения кислотнощелочного равновесия организма человека. Однако как объект исследования слюна не получила широкого распространения, поскольку состав ее зависит не только от физических нагрузок и связанных с ними изменений внутритканевого обмена веществ, но и от состояния сытости («голодная» или «сытая» слюна).

Пот в отдельных случаях представляет интерес как объект исследования. Необходимое для анализа количество пота собирается с помощью хлопчатобумажного белья или полотенца, которое замачивают в дистиллированной воде для извлечения различных компонентов пота. Экстракт выпаривают в вакууме и подвергают анализу.

Мышечная ткань является очень показательным объектом биохимического контроля мышечной деятельности, однако используется редко, так как образец мышечной ткани необходимо брать методом игольчатой биопсии. Для этого над исследуемой мышцей делается небольшой разрез кожи и с помощью специальной иглы берется кусочек (проба) мышечной ткани (2—3 мг), которая сразу замораживается в жидком азоте и в дальнейшем подвергается структурному и биохимическому анализу. В пробах определяют количество сократительных белков (актина и миозина), АТФ-азную активность миозина, показатели энергетического потенциала (содержание АТФ, гликогена, креатинфосфата), продукты энергетического обмена, электролиты и другие вещества. По их содержанию судят о составе и функциональной активности мышц, ее энергетическом потенциале, а также изменениях, которые происходят при воздействии однократной физической нагрузки или долговременной тренировки.

3.3 Программный материал для практических занятий

3.3.1 Общая физическая подготовка.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя,

сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание. - упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;

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

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

Обще развивающие 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 брусках; - на перекладине; - на гимнастической стенке
Упражнения из акробатики: - кувырки; - стойки; - перевороты; - прыжки на мини-батуте; Лёгкая 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 упрощённым правилам; Подвижные игры: - игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

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

3.3.2 Специальная физическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение). 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 35 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.

3.3.3 Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование).

Для групп начальной подготовки 2-8 года обучения.

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

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

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.

Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

3.3.4 Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных 36 групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

3.3.5 Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца.

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

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

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

3.3.6 Тренировка на учебно-тренировочных сборах и спортивном лагере (на каникулах).

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально- вспомогательные упражнения. В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.),

гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо проводить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажёрах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъёмы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

3.4 Организационные и методические указания.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных. Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки,

развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга. Основная часть (70% времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца. Средства: классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами. Заключительная часть (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом. Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой ещё подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма. Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек даёт возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создаёт хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности. Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов. В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила. В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умению осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям,

трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность. Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

3.5 Восстановительные средства

Восстановительные средства и мероприятия

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.

В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

3. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

4. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

5. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

6. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

7. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения утомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

гидропроцедуры - теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;

различные виды спортивного массажа - общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

различные методики приема банных процедур - баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия. Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц. Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др. Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии. Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Широко применяются различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизирующего характера.

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.

3.6 Планы антидопинговых мероприятий

Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики — лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

3.7 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач СШ является подготовка учащихся 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, занимающиеся 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 учебно-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 и высшего спортивного мастерства 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.

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования Программы.

4.1 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта пауэрлифтинг.

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

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

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

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

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

4.5 Результатом реализации программы является:

4.5.1 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятием 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.

4.5.2 На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

4.5.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературных источников

1. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. – М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2009. – 35с.
2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
5. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
6. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – Спб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543с.

**Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
ДЮСШ «ЮНОСТЬ» по пауэрлифтингу**

№ п.п.	Название соревнований	Дата проведения	Место проведения
1	Первенство города по жиму лежа	октябрь	г. Новотроицк
2	Первенство города по тяге	Ноябрь	г. Новотроицк
3	Первенство области среди юношей юниоров	март	г. Оренбург