

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка</b>	4
1.1. Характеристика вида спорта	4
1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств	5
1.3. Специфика организации тренировочного процесса	9
1.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки	10
<b>2. Учебный план</b>	14
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	14
2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.	14
2.3. Режимы тренировочной работы	14
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности	15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки	17
2.7. Минимальный и предельный объём соревновательной деятельности	18
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	18
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	21
2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки	21
2.11. Структура годичного цикла	22
<b>3. Методическая часть</b>	25
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	25
3.2. Требования к технике безопасности при занятиях	29
3.3. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок	31
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов	31
3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	31
3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования	31
3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов	32
3.5.3. Врачебно-педагогический контроль	33
3.5.4. Углубленное медицинское обследование	35
3.6. Программный материал для практических занятий по пауэрлифтингу по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	37
3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса	53
3.7.1. Психорегуляция	53
3.7.2. Релаксация	55
3.8. Планы применения восстановительных средств	56
3.9. Планы антидопинговых мероприятий	57
3.10. Планы инструкторской и судейской практики	59

<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	61
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта	61
4.2. 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	63
4.3. Виды контроля спортивной подготовки	64
4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки	66
4.5. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов	67
4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса	68
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	69
5.1.Список библиографических источников	69
5.2.Перечень Интернет-ресурсов	70

## **1. Пояснительная записка.**

### **1.1. Характеристика вида спорта.**

Настоящая программа по пауэрлифтингу составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по тяжёлой атлетике, утвержденного приказом Минспорта РФ № 73 от 21 февраля 2013 года. Программа по пауэрлифтингу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, отраженные в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы лучших детско-юношеских спортивных школ.

Данная программа является адаптированной к деятельности МАУ «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Первомайск Нижегородской области», где продолжительность учебного года составляет 46 недель.

Слово «пауэрлифтинг» до недавнего времени было понятно лишь посвященным. В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом (троеборьем).

В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно-силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лёжа и становой тяге – подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь и в переводе с английского языка «пауэрлифтинг» - это и есть «подъем силой». Этот вид спорта сложился из набора тяжелоатлетических упражнений, которые некогда в США получили этикет «странные». В этот набор входили сгибание рук со штангой, жим штанги сидя из-за головы и другие упражнения, которые спортсмены использовали десятилетиями во многих странах.

В нашей стране с начала 90-х годов пауэрлифтинг начинает приобретать все большую популярность. В 1990 году был проведен первый чемпионат СССР по силовому троеборью. А на Чемпионате Мира в ноябре 1991 года (Швеция) наш соотечественник А. Лекомцев стал чемпионом в весовой категории до 82,5 кг с суммой троеборья 790 кг.

И первые успехи наших женщин в силовом троеборье на чемпионате Европы (Норвегия) в 1992 году. Чемпионкой стала Е. Танакова в весовой категории до 67,5 кг с суммой троеборья 505 кг.

Пауэрлифтинг – спорт сильных. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать

выносливость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах. Только сильная воля может привести к достижению поставленных целей и более высоким спортивным результатам.

Программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Пауэрлифтинг обеспечивает всестороннее физическое развитие. Занятия способствуют развитию силы, силовой выносливости, нужной подвижности в суставах, оказывают положительное воздействие на сердечнососудистую и дыхательную систему, повышают функциональные возможности организма.

Пауэрлифтинг (Силовое троеборье) состоит из трех упражнений: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

## **1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.**

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы.

В процессе адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспособляется не только к

величине поднимаемого веса, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и другие, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха. Любое высшее достижение спортсмена имеет не только личное значение, но становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных соревнованиях вносят немаловажный вклад в укрепление авторитета страны на мировой арене.

Программа спортивной подготовки – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) ФОКа.

Программа спортивной подготовки является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов. Программа спортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения пауэрлифтингу и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки пауэрлифтеров, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся в условиях многолетней подготовки.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий пауэрлифтингом (троеборьем).

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- подготовка спортивных резервов для сборных команд района, края;
- подготовка спортсменов массовых разрядов, спортсменов 1 спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта РФ;
- методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития пауэрлифтинга;
- подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту;
- оказывать помощь в развитии вида спорта общеобразовательным школам в организации внеклассной работы;

- оказывать помощь родителям в воспитании детей.

Программа спортивной подготовки учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность ФОКа, основополагающие принципы спортивной подготовки атлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Программа рассчитана на занимающихся в возрасте от 10 лет: в группах начальной подготовки (2 года), тренировочных группах (4 года), группах совершенствования спортивного мастерства от 14 лет (без ограничений), однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапов совершенствования спортивного мастерства.

В данной программе спортивной подготовки прослеживаются: принцип комплектности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня.

В настоящей программе спортивной подготовки используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Пауэрлифтинг** или силовое троеборье, как его еще иногда называют, происходит от английского слова «**Powerlifting**» которое переводится как: **power**-сила, **lifting**- поднятие. Как понятно из названия этот спорт ставит перед собой задачу поднятия тяжестей, то есть спортсмен тренирует свое тело, чтобы стать максимально сильным.

**Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу** – программа поэтапной подготовки физических лиц по силовому троеборью, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование мастерства спортсменов и осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный преимущественно на развитие и совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

**Тактическая подготовка** – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

**Психическая подготовка** – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**Подготовленность** – состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные мероприятия, соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования (мероприятия)** – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по пауэрлифтингу**– официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по пауэрлифтингу**– основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели

и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по пауэрлифтингу**– присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

**Зачетная классификационная книжка спортсмена** – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

### 1.3. Специфика организации тренировочного процесса.

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс**, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) <sup>1</sup>Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации

---

<sup>1</sup>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.10.4.



обучающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) <sup>2</sup>Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 46 недель**.

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

С учетом специфики пауэрлифтинга определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

#### **1.4. Структура<sup>3</sup> системы многолетней спортивной подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки в пауэрлифтинге включает<sup>4</sup>:

- систему отбора и ориентации, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,

<sup>2</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Раздел V. П.10, 11, 12, 17.

<sup>3</sup>**Структура** [лат.structura строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

//Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.

<sup>4</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки<sup>5</sup>:

1) **Тренировкой** называется педагогический<sup>6</sup> процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

## 2) **Виды спортивной подготовки:**

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

---

<sup>5</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

<sup>6</sup> Педагогика – наука о воспитании, образовании, обучении.

Средства ОФП: бег, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица 1

### Структура многолетней спортивной подготовки<sup>7</sup>

Стадии <sup>8</sup>	Этапы спортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 4 лет	Начальная
				Углубленная
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства

Таблица 2

### Уровни тренировочного процесса<sup>9</sup>

Уровни <sup>10</sup>	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов.
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических

<sup>7</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1.Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

<sup>8</sup>Стадия [< гр.stadion стадий – ед.длина] – определённая ступень в развитии.

*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица.

<sup>9</sup> Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.*Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

<sup>10</sup>Микро... [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров».

Мезо... [< гр.mtsosсредний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

Макро... [< гр.macos длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.:Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

		часов
	Микроцикл <sup>11</sup>	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом<sup>12</sup> **(Подготовительный период)→(Соревновательный период)→(Переходный период)**.

Таблица 3

### Структура основного макроцикла.

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

<sup>11</sup>Цикл [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.:Норинт, 2003. – 1536с.

<sup>12</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

## 2. Учебный план.

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.<sup>13</sup>**

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Min и Max возраст для зачисления (год)	Наполняемость (человек)
НП	2	10-12	8-15
Т(СС)	4	12-18	6-15
ССМ	Без ограничений	14-21	4-8

**2.2. Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки. Режим тренировочной работы.<sup>14</sup>**

Таблица 5

Названия		НП		Т(СС)				ССМ	
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1год	2год
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		14ч 5%	16ч 4%	16ч 3%	16ч 3%	16ч 3%	19ч 3%	19ч 3%	30ч 3%
Физическая	Общая	121ч 44%	165ч 40%	151ч 30%	154ч 28%	159ч 24%	161ч 22%	174ч 19%	182ч 18%
	Специальная	135ч 49%	225ч 54%	319ч 63%	361ч 65%	441ч 69%	525ч 71%	683ч 74%	760ч 75%
инструкторская и судейская практика		-	-	5ч 1%	5ч 1%	6ч 1%	7ч 1%	9ч 1%	10ч 1%
Участие в соревнованиях		3ч 1%	4ч 1%	10ч 2%	11ч 2%	13ч 2%	14ч 2%	18ч 2%	20ч 2%
Контрольно-переводные нормативы		3ч 1%	4ч 1%	5ч 1%	5ч 1%	6ч 1%	7ч 1%	9ч 1%	10ч 1%
Всего учебных часов (46 недель в год)		276ч 100%	414ч 100%	506ч 100%	552ч 100%	644ч 100%	736ч 100%	920ч 100%	1012ч 100%
Часов в неделю		6	9	11	12	14	16	20	22

Таблица 6

### 2.3. Режим тренировочной работы.

№	Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		НП 1 (6 ч.)	НП 2 (9 ч.)	Т1 (11ч.)	Т2 (12ч .)	Т3 (14ч .)	Т4 (16ч .)	ССМ 1 (20ч.)	ССМ 2 (22ч.)
1									

<sup>13</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Приложение 1.

<sup>14</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Приложение 2.

	Общая физическая подготовка	121ч 44%	165ч 40%	151ч 30%	154ч 28%	159ч 24%	161ч 22%	174ч 19%	182ч 18%
2	Специальная физическая подготовка	135ч 49%	225ч 54%	319ч 63%	361ч 65%	441ч 69%	525ч 71%	683ч 74%	760ч 75%
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14ч 5%	16ч 4%	16ч 3%	16ч 3%	16ч 3%	19ч 3%	19ч 3%	30ч 3%
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	5ч 1%	5ч 1%	6ч 1%	7ч 1%	9ч 1%	10ч 1%
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3ч 1%	4ч 1%	10ч 2%	11ч 2%	13ч 2%	14ч 2%	18ч 2%	20ч 2%
6	Контрольно-переводные испытания	3 1%	4 1%	5 1%	5 1%	6 1%	7 1%	9 1%	10 1%
7	Количество соревнований в год	1-2	2-3	3-4	3-4	4-5	5-6	6-8	6-8
8	Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	8	10
9	Общее количество тренировок в год	138	207	169	184	215	246	256	282
10	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий							
11	<b>Всего часов (46 недель)</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>506</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>920</b>	<b>1012</b>

## 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.<sup>15</sup>

Таблица 7

Виды соревнований	НП		Т(СС)		ССМ 1	ССМ 2
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-	-	-	1	2	2

<sup>15</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Приложение 3.

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.<sup>16</sup>

Таблица 8

Требования	Этапы спортивной подготовки		
	НП	Т(СС)	ССМ
Возраст	С 10 лет	С 12 лет	С 14 лет

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из группы по возрастному критерию.

По решению учредителя допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 18 лет.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничен.

Для наиболее перспективных выпускников, может быть предоставлена возможность прохождения спортивной подготовки сроком до четырех лет (до 10% от количества занимающихся).

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица 9

Основные параметры личности спортсмена
<b>Эмоциональная устойчивость</b> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.
<b>Интроверсия-экстраверсия</b> <sup>17</sup> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
<b>Лидерство</b> – умение управлять собой
<b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.
<b>Мотивация достижения</b> – <i>«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей».</i> Мюррей Г.А. (1893-1988)
<b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.
<b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.

<sup>16</sup>Приказ Минспорта РФ 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Приложение 1. Раздел IV. П.7, 8.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24.

<sup>17</sup>**Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью. **Экстраверт** [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

<b>Агрессивность</b> <sup>18</sup> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.
<b>Волевой самоконтроль</b>
<b>Склонность к риску</b> <sup>19</sup> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
<b>Адаптивность</b> <sup>20</sup> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.
<b>Самооценка</b> - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1) <sup>21</sup> 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 РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2) <sup>22</sup> Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов):

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

### Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов.<sup>23</sup>

Таблица 10

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
НП	2	Т(СС)	3	ССМ	4

<sup>18</sup> **Агрессия** [< лат. aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

<sup>19</sup> **Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

<sup>20</sup> **Адаптация** [< лат. adaptation приспособление]

<sup>21</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5.

<sup>22</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел III. П.28.

<sup>23</sup> Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.



При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица 11

### Нормативы тах объёма тренировочной нагрузки<sup>24</sup>

Этапный норматив (52 недели)	НП		Т(СС)				ССМ 1	ССМ 2
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год
час/неделя	6	9	11	12	14	16	20	22
час/год	276	414	506	552	644	736	920	1012
Тр.занятие/неделя	3	4	4	4	5	6	8	10
Тр.занятие/год	138	207	169	184	215	246	256	282

### 2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.<sup>25</sup>

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

Таблица 12

### Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно			Оптимальное число участников тренировочных сборов
		НП	Т(СС)	ССМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	В соответствии со списочным составом кандидатов спортивных сборных команд района.
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней		Участники спортивных соревнований
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 в год		-	Не менее 60% от состава группы
2.5.	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней		В соответствии с локальными

<sup>24</sup>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Приложение 9.

<sup>25</sup>Приказ Минспорта РФ 21.02.2013 № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Раздел V. П.14.Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4.

				нормативными актами образовательной организации
2.6.	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более двух раз в год	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

Таблица 13

### Классификация и количество соревнований.

Виды соревнований	НП		Т(СС)		ССМ 1	ССМ 2
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	2	2
Основные	-	2	2	1	2	2
Главные	-	-	-	1	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинга;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правилам вида спорта*;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.<sup>26</sup>

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета<sup>27</sup>;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту

<sup>26</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Раздел VI. П.20. Приложения 11, 12(таблицы 1,2).

<sup>27</sup>Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;

- организацию систематического медицинского контроля.

### **Обязательное оборудование и спортивный инвентарь.**

Таблица 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1.	Помост тяжелоатлетический	штук	1
2.	Штанга для пауэрлифтинга	штук	6
3.	Весы до 250 кг	штук	1
4.	Магнезница	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	1
7.	Гантели переменной массы от 1 до 46 кг	комплект	1
8.	Гири спортивные 16 кг	штук	1
10.	Маты гимнастические	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плтинты для штангистов	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Стойка для хранения дисков	штук	3
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
16.	Стойки для жима	штук	2
17.	Стойки соревновательные	штук	2
18.	стойки для приседа	штук	2

Таблица 15

### **Обеспечение спортивной экипировкой.**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивная экипировка</b>			
2.	Майка для жима	штук	3
4.	Комбинезон для приседа	штук	2

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

### Количественный состав группы<sup>28</sup>

Таблица 16

Название	Период	Min	Оптимальное
ССМ		1	4-8
Т(СС)	Углубленной специализации	6-15	8-10
	Начальной специализации		10-12
НП	Базовой подготовки	8-15	8-10

Таблица 17

### Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
НП	1-й	Нормативы по ОФП
НП	2-й	Нормативы по ОФП, III юношеский разряд
Т(СС)	1-й	II юношеский разряд, I юношеский разряд
	2-й	I юношеский разряд, III спортивный разряд
	3-й	II-III спортивный разряд
	4-й	I-II спортивный разряд, КМС.
ССМ	Без ограничений	КМС
		Подтверждение КМС, МС

## 2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.<sup>29</sup>

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ. Для проведения занятий на этом этапе кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

<sup>28</sup>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. Приложение 1.

<sup>29</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Раздел V. П.12,13

## 2.11. Структура годичного цикла.<sup>30</sup>

Под макроциклами тренировки (МакЦ) понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки пауэрлифтеров. Длительность макроциклов может колебаться от нескольких месяцев до года (по некоторым данным — до 4 лет). Определение количества и сроков макроциклов является первым вопросом планирования годичной подготовки.

Периоды - временные интервалы МакЦ, позволяющие планомерно распределять во времени соотношение использования тренировочных средств различной направленности. В подготовке пауэрлифтеров выделяют три периода:

- общеподготовительный*, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- специально-подготовительный*, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
- соревновательный*, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Под мезоциклами тренировки (МзЦ) понимаются относительно целостные этапы тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения задач этапов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности пауэрлифтеров. Стандартная продолжительность мезоцикла 3-4 недели.

По преимущественной направленности выделяют 5 типов мезоциклов:

- *восстановительный* - восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;
- *втягивающий* - для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;
- *фазовый (накопительный)* - для выполнения основных объемов тренировочной работы;
- *контрольно-подготовительный* (или трансформирующий) - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;
- *соревновательный (реализационный)* — для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

*Микроциклы* - серия тренировок, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является типовой трехдневный блок тренировок. Трехдневные

---

<sup>30</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Раздел V. П.12,13

блоки могут быть скомбинированы по 2, 3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7-, 10-, 14-дневные микроциклы.

Выделяют 7 типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- втягивающий* - подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- развивающий (нагрузочный)* - выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;
- ударный* - предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;
- разгрузочный* — создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ;
- соревновательный* — выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3-4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе;
- восстановительный* - используется для психической и физической разгрузки после соревнований;
- контрольный* - служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные тренировки заменяются на контрольные мероприятия.

В зависимости от преимущественной направленности тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки указанные микроциклы отличаются направленностью на развитие различных сторон подготовленности и двигательных качеств в соответствии с задачами мезоциклов, в которые они входят.

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности атлетов годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

*Оперативное планирование* осуществляется на основании годового плана подготовки. Охватывает период, этап или мезоцикл тренировки. Составляется в виде плана-графика, рабочего плана, логической схемы или операционного описания с указанием целей и задач подготовки, содержания тренировочного процесса, его направленности и системы контроля и восстановительных мероприятий. В процессе оперативного планирования обязательно раскрывается

содержание микроциклов, указывается основная направленность и принципиальное содержание тренировок с учетом возможностей использования различных тренировочных средств, их направленность и объемы тренировочных нагрузок.

*Текущее планирование* осуществляется на основании оперативного плана. Его целью является подробное раскрытие способа решения задач тренировок.

*Тренировочные занятия* являются первичным блоком планирования тренировки, различаются в основном по величине нагрузки.

Занятия подразделяются:

-ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей существенное снижение работоспособности;

-развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;

поддерживающие - нагрузка около 60% ударного занятия;

втягивающие - нагрузка около 40% ударного занятия;

активизирующие - нагрузка около 20% ударного занятия.

По преимущественной направленности воздействия занятия и упражнения подразделяются на развивающие: общую выносливость (ОВ); специальную выносливость (СпВ); дистанционную выносливость (ДВ); силовую выносливость (СилВ); скоростную выносливость (СкВ): скоростно-силовые качества (ССК); максимальную быстроту (МБ): максимальную силу (МС).

Расчет проводится в астрономических часах и охватывает 46 недель годичной подготовки. (Приложение)

### **3. Методическая часть.**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.<sup>31</sup>**

Продолжительность одного тренировочного занятия по пауэрлифтингу при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:<sup>32</sup>

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

<sup>31</sup>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5.

<sup>32</sup>Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.



На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

#### 5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

#### 6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Тренировочный процесс по пауэрлифтингу 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 учебно-тренировочного занятия): 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 сердечнососудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, сила кисти и становая сила. В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечнососудистой системы к упражнениям с отягощениями, умению осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

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

### 3.2. Требования к технике безопасности при занятиях.<sup>33</sup>

1. Пользуйтесь услугами страхующих. Это особенно важно, когда вы вступаете в атлетизме в стадию тренировок для опытных и поднимаете очень тяжелые отягощения в таких упражнениях, как жим штанги лежа и приседание со штангой на спине. Страхующий может помочь вам снять штангу, когда вас «задавило» в нижней позиции движения.

2. Используйте дополнительные упоры на оборудовании, если у вас нет страхующего (все оборудование Вейдера снабжено такими упорами для размещения отягощения).

3. Непременно пользуйтесь замками на штанге.

4. Никогда не задерживайте дыхание. Задержка дыхания может привести к потере сознания.

5. Поддерживайте хозяйский порядок в вашем зале. Легко споткнуться, когда везде разбросаны отягощения.

6. Строго придерживайтесь инструкций, изложенных в этом курсе. Не ищите легких путей!

7. Не занимайтесь в переполненном зале.

8. Всегда тщательно разминайтесь.

9. Сохраняйте правильную биомеханическую позицию во всех упражнениях; я давал эти позиции ранее в этом курсе, когда разъяснял, как выполнять каждое упражнение.

10. Применяйте тяжелоатлетический пояс, когда преодолеваете большие отягощения.

11. Не давайте вовлечь себя в попытки поднять вес больше, чем тот, который в состоянии преодолеть.

12. Овладевайте как можно более широким кругом знаний о тренировке с отягощениями. Один из лучших способов - читать журналы «Мышцы и физическая подготовленность», «Напряжение», «Форма» и «Физическая подготовленность мужчины».

#### **Форма пауэрлифтера.**

Результат каждого упражнения силового троеборья во многом зависит от того, насколько спортсмен умеет использовать форму.

Для выступления на соревнованиях по пауэрлифтингу спортсмены используют специальные костюмы, которые должны состоять из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материал. Костюм, надетый на спортсмена не должен провисать. Лямки костюма должны

---

<sup>33</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.

быть надеты на плечи спортсмена при выполнении всех упражнений. Длина штанги костюма (от середины промежности) - от 3 до 15 см. Для выполнения приседания и жима лежа под костюм одевается футболка - полурукавка. По желанию спортсмена на выполнение третьего упражнения (тягу становую) можно не надевать под костюм футболку.

Для занятий можно использовать бинты, не превышающие 1 м . в длину и 8 см. в ширину.

Для коленей можно использовать бинты. Длина бинтов не должна превышать 2 м., а в ширину - 8 см. Колено бинтуется на 15 см. вверх и вниз от его центра. В Пауэрлифтинге используются специальные прорезиненные бинты, которые могут быть разной жесткости. Их можно отличить по цвету полос. Самыми жесткими на сегодняшний день, являются черные с 3-мя красными полосами. Эти бинты также хорошо тянутся, чем хороши для атлетов с большими бедрами. Жесткими являются также бело-серые бинты с двумя синими полосками и белые с двумя красными полосками. Общая ширина намотки - не более 30 см. Бинты не должны соприкасаться с атлетическим костюмом или носками.

Во время выполнения всех упражнений спортсмен должен использовать обувь с подошвой, имеющей форму стопы (штангетки, кроссовки и др.).

Запрещено использовать различные мази, смазки на теле, костюм, на предметах экипировки.

Можно использовать детскую присыпку, мел, канифоль, тальк или магнезию на теле или экипировке.

Назначение формы

1. Снижение риска получить травму
2. Увеличение тренировочной нагрузки
3. Повышение результативности в каждом движении силового троеборья.

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки.<sup>34</sup>

Таблица 18

Названия	НП		Т(СС)				ССМ		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1год	2год	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	16	16	16	16	19	19	30	
Физическая	Общая	121	165	151	154	159	161	174	182
	Специальная	135	225	319	361	441	525	683	760
инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	6	7	9	10	
Участие в соревнованиях	3	4	10	11	13	14	18	20	
Контрольно-переводные нормативы	3	4	5	5	6	7	9	10	
Всего учебных часов (46 недель в год)	276	414	506	552	644	736	920	1012	
Часов в неделю	6	9	11	12	14	16	20	22	

### 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов.

### 3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.<sup>35</sup>

#### 3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН).

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;

<sup>34</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Приложение 2.

<sup>35</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

### **3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО).**

Проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО

проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годового цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечнососудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечнососудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

### **3.5.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН).**

ВПН за лицами, занимающимися пауэрлифтингом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.



ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм атлета;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским

персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

#### **3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО).**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена,

включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья.

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный

перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

### **3.6. Программный материал для практических занятий по пауэрлифтингу по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

Наряду с планированием тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности подготовки спортсменов по пауэрлифтингу. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по этапам.

Важнейшее значение в теоретических навыках имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств спортсменов. Теоретический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов.

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки троеборцев в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Тренерский контроль включает в себя: учёт тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

**Этапный контроль** проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить, состояние физического развития, общей и специальной

подготовленности спортсменов: оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для корректировки тренировочного процесса; целесообразность перевода спортсменов на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является текущий контроль, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определённую стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

**Оперативный контроль** необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при изменённом состоянии у одного и того же спортсмена. Это обуславливается как объёмом, интенсивностью и психической напряжённостью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

**Медико-биологический контроль включает в себя:**

-осуществление систематического контроля состояния здоровья спортсменов;

-организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, спортсменов физкультурой и спортом;

-оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;

-профилактику и лечение заболеваний спортсменов и полученных ими травм;

-восстановление здоровья спортсменов средствами и методами, используемыми при занятиях спортом.

**Распределение средств в многолетнем тренировочном процессе**

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки. Дело еще в том, что технически грамотно поднимать штангу атлет может лишь в ограниченном количестве подходов в одном упражнении (6-8), при количестве повторений за подход – 1 – 6.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений. На третий год подготовки все занимающиеся, как правило, выполняют III разряд, а затем преодолевают каждую ступеньку спортивной классификации в среднем через год.

### **Распределение упражнений в системе многолетнего тренировочного процесса в пауэрлифтинге**

#### **Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки.**

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению (присед, жим лежа, становая тяга).

Поурочные занятия могут быть представлены в виде конспекта на месяц. Содержанием конспекта является перечень упражнения с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течении месяца. (табл.).

#### **Перечень упражнений с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие в течении месяца.**

Таблица 19

№	Месяц, № недели, тренировки	Октябрь											
		неделя 1			неделя 2			неделя 3			неделя 4		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

	<b>Упражнение</b>												
1	Жим штанги лежа	5п. х 6р.	5п. х 6р	5п. х 6р	5п. х 6р.	5п. х 6р.	5п. х 6р	5п. х 6р.	5п. х 6р	5п. х 6р	4п. х 8р.	4п. х 8р.	4п. х 8р
2	Приседание со штангой на плечах	5п. х 6р.	.	5п.х 6р		4п. х 8р.		4п. х 8р.		4п. х 8р		4п. х 8р.	
3	Французский жим		5п. х 10р.		5п. х 10р		5п. х 10р		5п. х 10р.		5п. х 10р		5п. х 10р
4	Подъем гантелей на бицепс		4п. х 12р.		4п. х 12р		4п. х 12р		4п. х 12р.		4п. х 12р.		4п. х 12р.
5	Жим штанги на наклонной скамье 45°		5п. х 10р	4п. х 6р.		4п. х 6р	.	4п. х 6р		4п. х 6р.		4п. х 6р.	
6	Подтягивание широким хватом	5п. х 10р		5п. х 10р			4п. х max		4п. х max		4п. х max		4п. х max
7	Тяга блока на бицепс		5п. х 10р		5п. х 10р	.		5п. х 10р		5п. х 10р		4п. х 10р.	
8	Тяга штанги к подбородку	5п. х 10р				4п. х 8р	.	4п. х 8р		4пх 8р		4п х 8р	
9	Разведение гантелей на плечи			4п. х 8р.			4п. х 8р		4п. х 8р		4п. х 8р		4п. х 8р
10	Становая тяга		4п. х 8р		4п. х 8р		4п. х 8р		4п. х 8р		4п. х 8р		4п. х 8р
11	Подъем штанги на бицепс		5п. х 12р			4п. х 8р.		4п. х 8р.		4п. х 8р.		4п. х 8р.	
12	Тяга гантелей в упоре					4п. х 10р		4п. х 10р		4п. х 10р.		4п. х 10р	
13	Разведение гантелей лежа	5п. х 12р.		5п. х 12р	.		5п. х 12р		5п. х 12р		5п. х 12р.		5п. х 12р.
14	Отжимание на брусьях	4р. х 6- 10р.			4р. х 6- 10р.		4р. х 6- 10р.	.	4р. х 6- 10р.		4р. х 6- 10р.		4р. х 6- 10р.

При проведении учебно-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 (присед, жим лежа, становая тяга) с субмаксимальным усилием.

### **Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа до 2-х лет обучения.**

На тренировочном этапе подготовки 1-3 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла который составляет 16 недель.

За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен в Приложении 1.

### **Содержание и структура подготовки учебно-тренировочного этапа свыше 2 лет обучения.**

На тренировочном этапе подготовки 4-5 года обучения, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла который составляет 16 недель.

За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5-10% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен в Приложении 2.

### **Принципы планирования подготовки на этапах спортивного совершенствования.**

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же как и на тренировочном этапе свыше 2-х лет обучения. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как полу приседы, хождение с большим весом, тяга с плитов, 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.

### **Смена состава средств – один из факторов повышения эффективности тренировочного процесса.**

Несмотря на кажущееся многообразие, круг средств специальной силовой подготовки довольно ограничен. По существу начинающие и квалифицированные пауэрлифтеры применяют одни и те же средства, разница лишь в объеме и интенсивности их выполнения. Это, во-первых, приводит к однообразию занятий, во-вторых, организм адаптируется к ставшему привычным раздражителю и не отвечает на него теми приспособительными перестройками, на которые рассчитывает спортсмен. Как правило, упражнения подбираются просто «на силу» и носят общеразвивающий характер. В последние годы объем нагрузки заметно возрос. Однако нельзя согласиться с положением, когда увеличение объема тренировочной работы рассматривается как единственная или в лучшем случае наиболее доступная возможность повышения эффективности подготовки спортсменов. Систематическое расширение и смена состава средств постоянно освежает эмоциональную окраску и, следовательно, увеличивает эффективность тренировочного процесса.



## **Содержание годичных циклов в многолетней системе тренировочного процесса.**

После грамотного овладения техникой подъема штанги на этапе становления мастерства главной целью – станет совершенствование специфических для пауэрлифтеров физических качеств и поддержание техники (ее совершенствование) на высоком уровне.

Такое построение системы многолетнего тренировочного процесса более эффективно, так как позволяет более полно использовать потенциальные возможности спортсмена.

С учетом вышеизложенного на каждом этапе многолетней системы тренировочного процесса существуют свои особенности в структуре содержания нагрузок, которые учитываются при разработке тренировочных программ.

### **Актуальные задачи технической подготовки пауэрлифтеров.**

Спортивная подготовка пауэрлифтеров должна быть направлена с самого начала на тщательное освоение техники движений при выполнении различных базовых упражнений, и в особенности классических (приседания, жим лёжа, становая тяга).

**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.

**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.

### Техника выполнения приседаний со штангой на плечах.

#### Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение.

Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями

технических правил к этим упражнениям.

### **Приседание (правила и порядок выполнения).**

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Рис. 1 показывает правильное положение грифа на плечах. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой “присесть” (“сквот”). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду “вернуть” (“риплэйс”) с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды “стойки” (“рэк”). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов – 2,3,4 или 5 – должно находиться на помосте на всех этих этапах выполнения упражнения. /165/

### **Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами и в начале и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей, как показано на приведенном ниже рисунке.
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

### **Техника выполнения жима лежа на скамье.**

Жим лёжа – одно из самых популярных соревновательных движений. Спортсмены многих видов спорта в своих тренировках в подготовительном периоде используют жим лёжа. Жим лёжа – второе соревновательное упражнение, поэтому очень важно, чтобы спортсмен в этом упражнении смог дальше развить успех, начатый в приседаниях. Если ему удаётся успешно решить эту задачу, то, как правило, это является залогом победы в троеборье. Рассматривать технику выполнения второго соревновательного упражнения жима лежа на скамье начнем (так же как и в приседании) с технических правил.

## **Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения).**

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" ("риплэйс") с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("стат").

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой

паузой. Неподвижное положение означает остановку. Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.

9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупредить об этом судей заранее перед каждым подходом.

### **Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.**

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).

3. Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.

5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

### Фазы жима лежа.

Автор	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
Bill Jamison (США) /7/	Расположение на скамье и съём шт. со стоек	Опускание грифа на грудь	Собственно жим				
John Lear (Канада) /7/	Расположение на скамье	Съём штанги со стоек	Подготовка к жиму	Опускание грифа на грудь	Собственно жим		
Theodor Arcidi (США) /7/	Расположение на скамье	Съём штанги со стоек	Подготовка к жиму	Опускание грифа на грудь	Собственно жим		
Charles Poliguin (США) /7/	Расположение на скамье	Съём штанги со стоек	Опускание грифа на грудь	Собственно жим	Фиксация снаряда		
Rick Well (США) /21/	Подготовительная часть	Разгон	Собственно жим	Дожим			
Остапенко Леонид (Россия) /7/	Расположение на скамье, хват штанги	Съём штанги со стоек	Подготовка к жиму	Опускание штанги к груди	Фиксация паузы	Собственно жим штанги	Возвращение снаряда на стойки

### Техника выполнения тяги становой.

Становая тяга - самое травмоопасное упражнение, причем поражается очень важный орган - позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или помощь со стороны партнеров или ассистентов на помосте. Более того, это упражнение - последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом.

Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее значение имеет способность настроиться (завестись). От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное

на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции - до 25 кг., что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 + 45% от суммы троеборья.

### **Тяга (правила и порядок выполнения).**

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "вниз" ("даун"). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Для техники выполнения становой тяги характерны два крайних стиля - очень широкая постановка ступней (так называемый «сумо-стиль») и традиционная узкая постановка. Из этого выделяют два основных вида становой тяги: «становая», или классическая, и тяга «сумо».

Что касается захвата штанги, то наиболее оптимальный способ - это разносторонний хват, или «разнохват», при котором ладони обращены вразные стороны - одна ложится на гриф спереди, другая - сзади, пальцы сцеплены в «замок» - большой палец каждой руки прижимается к грифу остальными пальцами ладони.

Независимо от того, какой техникой выполняет атлет упражнения, гриф всегда должен двигаться вверх по воображаемой вертикали, как бы проведенной через середину ступней атлета. Штанга должна центрироваться на середину стопы. Не следует округлять спину, а также опускать голову на грудь. Гриф штанги должен двигаться как можно ближе к туловищу (разрешается «скольжение» по передней поверхности бедер). Первыми в работу при тяге всегда вступают ноги, а не спина. В заключительной части тяги следует поднимать лопатки (с помощью трапециевидной мышцы), а плечи развернуть назад.



## **Техника «Сумо».**

Тяга осуществляется в сумном стиле. Сумной стиль отличатся тем, что хват реками уже постановки ног (на ширине плеч).

Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130-0 - 160-0, колени при максимальном приседе вниз направлены в стороны (ноги касаются грифа штанги); незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); спина прямая или небольшой прогиб в поясничном отделе; разноименный хват на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Такое исходное положение обеспечивает минимальное расстояние, проходимое штангой и максимальное использование комбинезона для тяги.

Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный сьем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней. Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется. Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

### **Альтернативный вариант идеальной техники.**

Сумной стиль при более узкой стойке; угол между ступнями 100/130, большой наклон корпуса вперед, спина прямая или с незначительным прогибом назад в поясничном отделе, слегка опущенные плечи накрывают гриф штанги. При этом незначительно увеличивается расстояние, на стене более активно работают мышцами передней и задней поверхности бедра, что значительно облегчает сьем.

### **Недопустимые ошибки.**

Округленные спины повышают вероятность травмирования, а также застревания штанги в мертвых точках.

Центровка штанги должна приходиться на середины стопы. Отматывание грифа на себя.

Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

### **Классический способ выполнения тяги становой.**

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах, выпрямленной спине, хват руками, в отличии от сумного стиля, шире постановки ног (выпрямление в локтевых суставах).

Применяется при относительно слабых медиальных мышц бедра или

недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины.

Эта техника рекомендуется тем спортсменам, у которых недостаточно развиты мышцы, но и короткие руки.

Динамическую работу в начале приходится выполнять только разгибателем ног, которые включаются постепенно, не резко, но в полную силу. Для создания максимального усилия в момент отрыва штанги от помоста вместе с разгибателями ног переводится на преодолевающий режим работы разгибатели туловища.

Плечи и голова движутся дугообразно вверх - вперед, и наклон туловища по сравнению с первоначальным положением заметно увеличивается. Таз поднимается с большей вертикальной скоростью, чем плечи. Штанга перемещается вертикально вверх. В заключительной части тяги плечи разводятся назад.

Преимущество Наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног. Недостатки

1. Штанга проходит наибольшее расстояние
2. В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

### **Проблемы в тяге.**

Тяга - наиболее статичное движение в пауэрлифтинге и для осуществления мощного съема необходимо преодолевать инерцию снаряда. Это можно сделать следующим образом:

1. Дернуть штангу на съеме. Применение этого способа возможно при сильной спине и идеальной технике (спина прямая или с небольшим прогибом назад в поясничном отделе).

2. Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию • спортсмену некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным. Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).

3. Комбинация приемов 1 и 2. При этом, прежде чем сорвать штангу, делается несколько глубоких проседаний с дерганием штанги при подъеме.

4. Перед съемом ноги сначала полностью выпрямляются в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, за счет сгибания ног в тазобедренных суставах. Одновременно с глубоким вдохом происходит сгибание в коленных суставах и частичное выпрямление туловища), и на остается прямой во всех фазах выполнения упражнения, плечи накрывают гриф штанги) и сразу вслед за этим

осуществляется мощный сьем. Преимущества приема заключаются в том, что ноги спортсмена не утомляются, стоя согнутыми в стартовом положении, пока он сам готовится выполнить движение и настраивается, и движение осуществляется как бы «в отдачу», т.е. сразу вслед за сгибанием ног начинается их разгибание (сьем); кроме того, в таком стартовом положении легче осуществить глубокий вдох. Недостатком является то, что сложнее осуществить контроль спины.

5. «Тяга с разбега»: настрой на подъем снаряда осуществляется перед подходом; спортсмен подбегает или быстро подходит к снаряду, хватает гриф и сразу же начинает тянуть. Применяя этот прием, внимание спортсмена не фиксируется на захвате грифа, поэтому при выполнении тяг могут возникнуть следующие осложнения:

- выскальзывание штанги из рук происходит при недостаточно прочном захвате, слабых кистях или коротких пальцах спортсмена.

- «перекос» штанги при смещении захвата, в какую либо сторону (может случиться, что из-за этого штанга вообще не будет снята).

Напрячь на съеме мышцы брюшного пресса: это сделает более эффективным процесс наступивания и облегчит сьем.

Одновременно с выпрямлением ног во время съема попытаться согнуть руки в локтевых суставах. Из-за большой величины веса снаряда руки не согнутся, но затраченное на это усилие частично разгрузит штангу для ног. Этот прием является разновидностью приема 1, но при выполнении приема 1, «дерганье» штанги осуществляется в плечевых, а не локтевых суставах.

Можно объединить приемы 1 и 7 то есть одновременно сгибать руки в локтевых суставах и приподнять и отвести плечи назад, но выполнение этого приема сложно по координации, так как при этом необходимо одновременно концентрироваться на выпрямлении ног, контроле спины и действиях рук в локтевых и плечевых суставах.

При работе над съемом можно использовать любые из перечисленных приемов или различные их комбинации (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов), а также следующие вспомогательные предложения:

1. Тяга до колен с весом 90/110% max, на 3/5 раз 3-4 подхода
2. Тяга в изометрическом режиме
3. Тяга с подставки 4. Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня пола.
4. Тяга с вися с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 10 см. относительно уровня пола (двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу спортсмену, спортсмен делает глубокий вдох и опускает штангу на пол).

### 3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.<sup>36</sup>

#### 3.7.1. Психорегуляция - регуляция<sup>37</sup> психических состояний.

Виды регуляции: гетерорегуляция<sup>38</sup> - вмешательство извне и саморегуляция.

Основные причины использования психорегуляции:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия<sup>39</sup>;
- специальные пленэрные<sup>40</sup> аудио- и видеосеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации<sup>41</sup> - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

- 1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных<sup>42</sup> воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

- 2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

---

<sup>36</sup> Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. // [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_147.htm#15](http://www.shooting-ua.com/books/book_147.htm#15)

<sup>37</sup> **Регуляция** [< лат. regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

<sup>38</sup> **Гетеро...** [< гр. heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный.

<sup>39</sup> **Электроанальгезия** [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определенной силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

<sup>40</sup> **Пленэрная живопись** [< фр. plein air вольный воздух] – живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

<sup>41</sup> **Десенсибилизация** [лат. de снижение + лат. sensibilis чувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

<sup>42</sup> **Гипносуггестивное воздействие** [< гр. hypnos сон + лат. suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная<sup>43</sup> тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным<sup>44</sup> эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;

- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.

- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

### **Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:**

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;

- регуляция сна;

- краткосрочный отдых;

- активизация сил организма;

- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

<sup>43</sup> **Аутогенный** [< др.-гр. αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме.

<sup>44</sup> **Седативный** [< лат. sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) – программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации<sup>45</sup>.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – саморегуляция.

### 3.7.2. Релаксация<sup>46</sup>.

Состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

<sup>45</sup>**Фрустрация**[< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

<sup>46</sup>**Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.

- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;

- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;

- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражении, и научиться мысленной командой расслаблять их.

### **3.8. Планы применения восстановительных средств.<sup>47</sup>**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом

---

<sup>47</sup>Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87.

определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### **3.9. Планы антидопинговых мероприятий.<sup>48</sup>**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и

---

<sup>48</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26.



спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных

методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

### **3.10. Планы инструкторской и судейской практики.**

#### **Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировок и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочном этапе и на соревнованиях. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

При организации и проведению тренировочной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у спортсменов.
3. Проводить тренировочное занятие на этапах НП под наблюдением тренера.
4. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
5. Уметь руководить командой на соревнованиях.
6. Участвовать в судействе соревнований.

#### **Примерный план инструкторской практики:**

Таблица 20

	<b>Темы</b>	<b>Спортсмен-инструктор (кол-во часов)</b>
<b>Теоретические занятия</b>		
	Физическая культура и спорт в России	2
	Обзор развития и состояния пауэрлифтинга в России	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
	Гигиена, врачебный контроль	3
	Организация работы в учреждениях	2
	Общие основы методики обучения и тренировки в	4

	пауэрлифтинге	
	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним	1
	Организация соревнований, правила соревнований, судейство	2
<b>Итого</b>		17
<b>Методические занятия</b>		
	Техника и тактика , методика тренировок в пауэрлифтинге	8
	Методика специальной и физической подготовки	5
<b>Итого</b>		13
<b>Практические занятия</b>		
	Инструкторская практика	8
	Практика проведения соревнований. Судейство	2
<b>Итого</b>		10
<b>Всего</b>		40

**Примерный план судейской практики:**

Таблица 21

	Темы	Количество часов
<b>Теоретические занятия</b>		
	Основные задачи судейской коллегии	2
	Роль судьи в воспитании спортсмена	1
	Положение о соревнованиях и подготовка к ним	2
	Правила соревнований	5
<b>Итого</b>		10
<b>Практические занятия</b>		
	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с применением судейского инвентаря)	4
	Разбор конкретных упражнений на помосте	4
	Зачетные испытания	2
	Практика проведения соревнований. Судейство	8
<b>Итого</b>		18
<b>Всего</b>		28

#### 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 в виде спорта.<sup>49</sup>

##### Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Таблица 22

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Рост			+	+	+	+				
Мышечная масса			+	+	+	+				
Быстрота	+	+								
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+					
Сила			+	+	+					
Выносливость: аэробные возможности; анаэробные возможности	+	+				+	+	+	+	+
Гибкость	+									
Координационные способности	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+					

#### 7—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;

- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

#### 11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но

<sup>49</sup> Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

### 15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

### Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки<sup>50</sup>

Таблица 23

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

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

<sup>50</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Приложение 4.

#### **4.2. 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.<sup>51</sup>**

1) Результатом реализации Программы является:

На этапе НП:

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

На Т(СС) этапе:

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

На этапе ССМ:

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

На этапе ВСМ:

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

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

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью

---

<sup>51</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013г. № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Раздел IV.

ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;

- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

3) Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

4) Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

### 4.3. Виды контроля спортивной подготовки.<sup>52</sup>

Таблица 24

#### Основное содержание комплексного контроля.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационных измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.
Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	- организационными : условия для проведения тренировочного

<sup>52</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.

<p><b>Оперативны й</b></p>	<p>оценка показателей каждого соревнования.</p>	<p>оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.</p>	<p>оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.</p>	<p>занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.</p>
--------------------------------	---	---	--	---

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.



**4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.**

Таблица 25

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы<sup>53</sup>  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места (не менее 64 см)
	Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)
	Прыжок в длину с места (не менее 252 см)
	Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)

<sup>53</sup>Приказ Минспорта РФ от 21.02.2013 № 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика». Приложения 5-8.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз)
	Поднимание туловища за 30 с (не менее 30 раз)
	Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 35 раз)
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 26 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

**4.5. Методические указания по организации аттестационных измерительных срезов(тестирование).<sup>54</sup>**

Правила проведения аттестационных измерительных срезов(тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый аттестационный измерительный материал(тест)или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;

<sup>54</sup>Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия»., 2005.  
<http://bookucheba.com/issledovanie-psiologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html>

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

#### **4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.<sup>55</sup>**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ<sup>56</sup>.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;

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

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных 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 проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.<sup>57</sup>

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

<sup>55</sup>Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

<sup>56</sup>Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

<sup>57</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

## 5. Перечень информационного обеспечения.

### 5.1. Список библиографических источников.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.11.2011) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»\\ Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст.6242
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика. Приказ Министерства спорта РФ № 73 от 21 февраля 2013 г.
3. Марченко В.В., Рогозян В.Н. Построение мезоцикла силовой направленности у квалифицированных тяжелоатлетов //Теория и практика физической культуры, 1995, № 3, с. 51.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
5. *Дворкин Л.С.* Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. *Матвеев Л.П.* Планирование и построение спортивной тренировки.
7. *Бычков А.Н.* «Программа для детско-юношеских спортивных школ» г. Красноярск, 1999 год.
8. *Журавлев И.* «Пауэрлифтинг». Спорт в школе, 1996.
9. *Завьялов И.* Жим лежа. Журнал «Мир силы № 1 2000.
10. *Муравьев В.И.* «Пауэрлифтинг-путь к силе»
11. *Остапенко Л.А.* Как увеличить результативность в жиме лежа. «Спортивная жизнь России» № 12 1995.
12. *Остапенко Л.А.* Особенности тренировочного процесса в силовом троеборье на этапе отбора и начальной подготовки. Диссертация 2002.
13. *Остапенко В.Л.* Пауэрлифтинг «Теория и практика тело строительства», 1994г, №1
14. *Ричи Смит* «Прорыв» в жиме лежа» IRONMAN “ № 5 2001.
15. *Чернышов П.* Жим, ничего кроме жима. Журнал «Мир силы» Июнь 1999.
16. *Шейко Б.И.* Как я тренирую жим лежа. Журнал «Олимп» № 2-3 1999.

## 5.2. Перечень Интернет-ресурсов.

1) КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 21 февраля 2013 года N 73 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **тяжелая атлетика**».

2) Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyu-kalendarnyy-p/>

3) Сайт организаций, осуществляющей спортивную подготовку <http://sportshkola1.ru/>

4) Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>

