****

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………………………………………….. | 3 |
| 1.Нормативная часть…………………………………………………………………………….. | 9 |
| 1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст  лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»………………………………………………………………………………….. | 9 |
| 1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»………………………… | 9 |
| 1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг»………………………………………………………………………………….. | 10 |
| 1.4 Режимы тренировочной работы………………………………………………………….. | 11 |
| 1.5 Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку…………… | 13 |
| 1.6 Предельные тренировочные нагрузки…………………………………………………… | 13 |
| 1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности………………... | 14 |
| 1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию……………….. | 14 |
| 1.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки……………………………………….. | 17 |
| 1.10 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)……………………………………………………………………………………….. | 17 |
| 2. Методическая часть…………………………………………………………………………… | 19 |
| 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий………………………………... | 19 |
| 2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок………………. | 22 |
| 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов……………………………. | 22 |
| 2.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки. Этап начальной подготовки……………. | 24 |
| 2.5 Психологические средства восстановления……………………………………………… | 26 |
| 2.6 Применение восстановительных средств………………………………………………... | 27 |
| 2.7 Антидопинговые мероприятия……………………………………………………………. | 30 |
| 2.8 Инструкторская и судейская практика…………………………………………………… | 31 |
| 3. Система контроля и зачетные требования…………………………………………………… | 32 |
| 3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «пауэрлифтинг»………. | 32 |
| 3.2. 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………………………. | 32 |
| 3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля……………………. | 32 |
| 4. Перечень информационного обеспечения………………………………………………….... | 40 |
| 5. План физкультурных и спортивных мероприятий………………………………………….. | 41 |

**Пояснительная записка**

Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу разработана на основании ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от № 329 раздел 34.1, приказа Министерства спорта 645, приказа Министерства спорта России № 1125, "Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приказ Минспорта России от 07.12.2015 №1121.)

Пауэрлифтинг (англ. powerliftrng; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъема на бицепс, жима лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат США (Йорк, штат Пенсильвания). Amateur Athletic Union (AAU) был проведен первый национальный чемпионат в 1965 году, на котором жим лёжа, приседания со штангой, и становая тяга уже были соревновательными движениями.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF). IPF — единственная международная организация в пауэрлифтинге, являющаяся членом Ассоциации всемирных игр и Генеральной ассамблеи международных спортивных федераций. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК и подписала кодекс WADA; c 1963 года пауэрлифтинг включен в программу Паралимпийских игр как «тяжёлая атлетика», с 1992 года — как пауэрлифтинг. Количество стран-участниц — 115, в Паралимпийских играх 2000 года впервые принимали участие и женщины.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся:

- широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжелой атлетики;

- эластичное трико («борцовка»);

- мягкая футболка с рукавами («Т-майка»);

- длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги мягкие неопреновые наколенники, тяжёлоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов. Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа; майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги; и некоторые другие.

Поддерживающая экипировка в пауэрлифтинге появилась с целью защиты от травм, при этом за счет жесткости ткани дала прибавку в 5-15 кг в каждом движении. Однако за последние годы производители экипировки для пауэрлифтинга так усовершенствовали свою продукцию, что средняя прибавка в каждом упражнении достигла 50 кг, а максимальная доходит до 150, в отдельных случаях — ещё больше. Например, Райан Кеннелли в многослойной экипировке выжал 487,6 кг, а без экипировки 294,8 кг; Андрей Маланичев в одних бинтах приседал 450 кг, в однослойной экипировке — 485 кг.

Общий вклад экипировки в сумму троеборья можно оценить по таким цифрам: на 2014 г. экипировочный рекорд мира (IPF) равен 1230 кг. в категории 120+ кг., установил Карл Ингвар Кристенсен; а безэкипировочный рекорд мира в этой же категории равен 972 кг. и установлен Рэем Вильямсоном в 2014 году.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта пауэрлифтинг включает следующие спортивные дисциплины:

| **Наименование спортивной дисциплины** | **Номер-код спортивной дисциплины** |
| --- | --- |
| троеборье - весовая категория 43 кг | 074 01 1 8 1 1 Д |
| троеборье - весовая категория 47 кг | 074 02 1 8 1 1 Б |
| троеборье - весовая категория 52 кг | 074 03 1 8 1 1 Б |
| троеборье - весовая категория 53 кг | 074 04 1 8 1 1 Ю |
| троеборье - весовая категория 57 кг | 074 05 1 8 1 1 Б |
| троеборье - весовая категория 59 кг | 074 06 1 8 1 1 А |
| троеборье - весовая категория 63 кг | 074 07 1 8 1 1 Б |
| троеборье - весовая категория 66 кг | 074 08 1 8 1 1 А |
| троеборье - весовая категория 72 кг | 074 09 1 8 1 1 Б |
| троеборье - весовая категория 74 кг | 074 10 1 8 1 1 А |
| троеборье - весовая категория 83 кг | 074 11 1 8 1 1 А |
| троеборье - весовая категория 84 кг | 074 12 1 8 1 1 Б |
| троеборье - весовая категория 84+ кг | 074 13 1 8 1 1 Б |
| троеборье - весовая категория 93 кг | 074 14 1 8 1 1 А |
| троеборье - весовая категория 105 кг | 074 15 1 8 1 1 А |
| троеборье - весовая категория 120 кг | 074 16 1 8 1 1 А |
| троеборье - весовая категория 120 + кг | 074 17 1 8 1 1 А |
| троеборье классическое - весовая категория 43 кг | 074 18 1 8 1 1 Д |
| троеборье классическое - весовая категория 47 кг | 074 19 1 8 1 1 Б |
| троеборье классическое - весовая категория 52 кг | 074 20 1 8 1 1 Б |
| троеборье классическое - весовая категория 53 кг | 074 21 1 8 1 1 Ю |
| троеборье классическое - весовая категория 57 кг | 074 22 1 8 1 1 Б |
| троеборье классическое - весовая категория 59 кг | 074 23 1 8 1 1 А |
| троеборье классическое - весовая категория 63 кг | 074 24 1 8 1 1 Б |
| троеборье классическое - весовая категория 66 кг | 074 25 1 8 1 1 А |
| троеборье классическое - весовая категория 72 кг | 074 26 1 8 1 1 Б |
| троеборье классическое - весовая категория 74 кг | 074 27 1 8 1 1 А |
| троеборье классическое - весовая категория 83 кг | 074 28 1 8 1 1 А |
| троеборье классическое - весовая категория 84 кг | 074 29 1 8 1 1 Б |
| троеборье классическое - весовая категория 84+ кг | 074 30 1 8 1 1 Б |
| троеборье классическое - весовая категория 93 кг | 074 31 1 8 1 1 А |
| троеборье классическое - весовая категория 105 кг | 074 32 1 8 1 1 А |
| троеборье классическое - весовая категория 120 кг | 074 33 1 8 1 1 А |
| троеборье классическое - весовая категория 120+ кг | 074 34 1 8 1 1 А |
| жим - весовая категория 43 кг | 074 35 1 8 1 1 Д |
| жим - весовая категория 47 кг | 074 36 1 8 1 1 Б |
| жим - весовая категория 52 кг | 074 37 1 8 1 1 Б |
| жим - весовая категория 53 кг | 074 38 1 8 1 1 Ю |
| жим - весовая категория 57 кг | 074 39 1 8 1 1 Б |
| жим - весовая категория 59 кг | 074 40 1 8 1 1 А |
| жим - весовая категория 63 кг | 074 41 1 8 1 1 Б |
| жим - весовая категория 66 кг | 074 42 1 8 1 1 А |
| жим - весовая категория 72 кг | 074 43 1 8 1 1 Б |
| жим - весовая категория 74 кг | 074 44 1 8 1 1 А |
| жим - весовая категория 83 кг | 074 45 1 8 1 1 А |
| жим - весовая категория 84 кг | 074 46 1 8 1 1 Б |
| жим - весовая категория 84+ кг | 074 47 1 8 1 1 Б |
| жим - весовая категория 93 кг | 074 48 1 8 1 1 А |
| жим - весовая категория 105 кг | 074 49 1 8 1 1 А |
| жим - весовая категория 120 кг | 074 50 1 8 1 1 А |
| жим - весовая категория 120+ кг | 074 51 1 8 1 1 А |

Спортивная подготовка по виду спорта «пауэрлифтинг» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этапе начальной подготовки;

2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

4) этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «пауэрлифтинг»;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- воспитание морально-волевых и этических качеств;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий   
по виду спорта «пауэрлифтинг».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта «пауэрлифтинг»;

- укрепление здоровья спортсменов;

- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;

- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;

- 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;

- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских   
и международных официальных спортивных соревнованиях.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»,   
содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля   
и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности*,* предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов   
с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

**1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

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

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **спортивной**  **подготовки** | **Продолжительность**  **этапов**  **(в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления  на этап (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| начальной подготовки | 2 | 10 | от 10 до 25 |
| тренировочный  (спортивной специализации) | 4 | 12 | от 6 до 14 |
| совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | от 4 до 12 |
| высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 16 | от 2 до 8 |

**1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Таблица 2

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

**1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Таблица 3

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

Таблица 4

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

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

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

**1.4 Режимы тренировочной работы**

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии   
с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года   
и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно   
6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» составляет:

Таблица 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование этапа спортивной подготовки** | **Период подготовки** | **Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)** |
| этап начальной подготовки | до года | 6 |
| свыше года | 8 |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до 2 лет | 12 |
| свыше 2 лет | 18 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 24 |
| этап высшего спортивного мастерства | весь период | 32 |

Недельный режим тренировочной работы является максимальным   
и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются спортивные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Табл. 6).

Таблица 6

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)** | | | | **Оптимальное число участников сбора** |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | **Этап начальной подготовки** |  |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 11. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 12. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 13. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 14. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 1. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 21 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивной подготовки на определенном этапе |
| 22. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 23. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раза в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 24. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 25. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в сфере физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**1.5 Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие   
в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пауэрлифтинг».

Талица 7

**1.6 Предельные тренировочные нагрузки**

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

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов, на этапе спортивного совершенствования не более 4 академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов количество тренировок в день увеличивается, но не более максимального количества в неделю.

**1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Таблица 8

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** |  | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Количество стартов** | **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап  (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
|  | **до года** | **свыше года** | **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| Контрольные | мин. | - | 1 | 1 | 2 | 2 | - |
| макс. | - | 2 | 2 | 3 | 4 | - |
| Отборочные | мин. | - | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 |
| макс. | - | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 |
| Основные | мин. | - | - | 2 | 3 | 3 | 2 |
| макс. | - | - | 4 | 5 | 5 | 4 |
| Главные | мин. | - | - | - | - | 2 | 2 |
| макс. | - | - | - | - | 4 | 4 |

**1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Таблица 9

| **№ п/п** | **Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования** | **Единица измерения** | **Расчетная единица** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Начальной подготовки** | | | **Трениро-вочный**  **(этап спортивной специализа-ции)** | | | | **Совершенствования спортивного мастерства** | | | | **Высшего спортивного мастерства** | | |
| количество | Срок эксплуатации (лет) | | количество | | Срок эксплуатации (лет) | | количество | | Срок эксплуатации (лет) | | количество | Срок эксплуатации (лет) | |
| 11 | Бинты для пауэрлифинга на кисти рук | пар | На занимающегося | - | - | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 2 | | | 2 |
| 22 | Бинты для пауэрлифтинга на колени | пар | На занимающегося | - | - | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 2 | | | 2 |
| 33 | Гетры | пар | На занимающегося | - | - | 1 | | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | | | 3 |
| 44 | Комбинезон для приседаний | штук | На занимающегося | - | - | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 2 | | | 2 |
| 55 | Комбинезон для тяги становой | штук | На занимающегося | - | - | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 2 | | | 2 |
| 66 | Костюм спортивный парадный | штук | На занимающегося | - | - | - | | - | | 1 | | 2 | | 1 | | | 2 |
| 77 | Костюм тренировоч ный | штук | На занимающегося | - | - | - | | - | | 1 | | 2 | | 1 | | | 2 |
| 88 | Кроссовки легкоатлетические | пара | На занимающегося | - | - | - | | - | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 |
| 9 | Наколен -ники | пара | На занимающегося | - | - | | 1 | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | | | 3 |
| 110 | Обувь для тяги становой | пара | На занимающегося | - | - | 1 | | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | | | 3 |
| 111 | Пояс для пауэрлифтинга | штук | На занимающегося | - | - | 1 | | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | | | 5 |
| 112 | Рубашка для жима лежа | штук | На занимающегося | - | - | 1 | | 2 | | 1 | | 2 | | 2 | | | 2 |
| 113 | Рубашка для тяги становой | штук | На занимающегося | - | - | - | | - | | 1 | | 3 | | 1 | | | 3 |
| 114 | Трико тяжелоатле тическое | штук | На занимающегося | - | - | 1 | | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | | | 3 |
| 115 | Штангетки тяжелоатлетические | пара | На занимающегося | - | - | 1 | | 3 | | 1 | | 3 | | 1 | | | 3 |

Таблица 10

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

Таблица 11

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Период подготовки** | **Требования по спорт. мастерству** | **Возраст для зачисления  в группы (лет)** | | **Наполняемость групп**  **(чел.)** | |
| **мин.** | **макс.** | **мин.** | **макс.** |
| Этап начальной подготовки | до года | - | 10 | 16 | 10 | 20 |
| свыше года | - | 11 | 17 | 8 | 15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | 3 | 12 | 18 | 6 | 12 |
| 2 г. | 3 | 13 | 18 | 6 | 12 |
| 3 г. | 2 | 14 | 20 | 6 | 12 |
| 4 г. | 1 | 14 | 20 | 6 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | КМС | 14 | Без ограничений | 4 | 10 |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | МС, МСМК | 16 | Без ограничений | 2 | 10 |

**1.9 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки   
на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

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

Годичный цикл в виде спорта «пауэрлифтинг» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1. **Подготовительный этап** (базовый)

В подготовительном периоде воздействие должно быть направлено на

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

Тренировочная нагрузка в пауэрлифтинге формируется из: определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов. В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена, перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять. В подготовительном периоде новички и спортсмены с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3-4 раза в неделю, имеющие разряд - 5-6 раз, а высококвалифицированные спортсмены - до 12 раз. Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального, в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 20. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 40 и более.

1. **Специальный подготовительный этап**

В предсоревновательном периоде основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить. В данный период новички и спортсмены с небольшим стажем продолжают тренироваться 3-4 раза в неделю или переходят на тренировку через день. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4-5 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

**Соревновательный период** (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов   
в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы.   
На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы   
и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности   
и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает   
в качестве специализированного средства подготовки.

**Переходный период**

Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие пауэрлифтеры тяжело втягиваются в занятия.

Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступать к дальнейшему совершенствованию техники упражнений.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

**II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы.

Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды (обучения в школе, трудовой деятельности и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с занимающиеся не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата (на этапе НП);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно – педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;

- надежной основой успеха обучающихся в пауэрлифтинге является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью занимающиеся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок занимающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

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

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной 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 разбираются и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи проводится медицинской сестрой образовательного учреждения.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

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

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

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

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

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

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

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

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

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом. Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще 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 дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно - сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила.

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

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

**Техника безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

-соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении спортсменов и соответствие даваемых упражнений и нагрузок программой спортивной подготовки;

- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при пониженной температуре и повышенной влажности; снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;

- обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;

- следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

**2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

* Общая физическая подготовка (ОФП);
* Специальная физическая подготовка (СФП);
* Технико-тактическая подготовка (ТТП);
* Теоретическая подготовка (ТП);
* Контрольные соревнования (КС);
* Контрольно- переводные испытания (КПИ);
* Восстановительные мероприятия (ВМ);
* Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс»

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки, Продолжительность одного тренировочного занятия считается академическим часом (45 мин) и не должна превышать:

* группах начальной подготовки - 2-х часов
* тренировочных группах- 3-х часов;
* в тренировочных группах, группа ССМ и ВСМ где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

**2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

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

**Этап отбора и начальной подготовки.** Периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом средств ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные пауэрлифтеры должны выполнить нормативные требования по физической подготовке.

Длительность этапа - 2 года. Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение первых ступеней спортивной классификации до 2 юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к силовому троеборью, выявляются индивидуальные особенности новичка.

Методические ошибки: отсутствие разносторонней подготовки, пренебрежительное отношение к техническому мастерству, форсирование тренировочного процесса и т.п., что трудно исправить в дальнейшем.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации).** Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа - до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, ит особенно в период выполнения 2 – 1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива KMC объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юных спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки пауэрлифтеров. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники силовых упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов.

Длительность этапа – 2 года. Цель - получение звания KMC.

Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

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

Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задаст оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

**Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся на отделении пауэрлифтинга, осуществляется в следующем порядке: специалистами соответствующих поликлиник где обследуются дети школьного возраста, учащиеся иных учебных заведений для допуска к занятиям пауэрлифтингом; специалистами врачебно-физкультурных организации и подразделений – на тренировочный этап. Организациями и подразделениями врачебно-физкультурной службы независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы с учетом выписки из медицинской документации лечебно-профилактического учреждения, оказывающего медицинскую помощь гражданину на постоянной основе (по месту жительства или по договору обязательного медицинского страхования) для допуска к занятиям и соревнованиям обследуются и наблюдаются лица, занимающиеся спортом и физической культурой. Программа включает в себя: углубленные медицинские обследования, этапные комплексные обследования, текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования, обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя: предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом, периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла(подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности, возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности и являются специфичными для каждого вида спорта. Врачебный осмотр включает в себя врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: педиатра, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся консультаций специалистов. Исследование физического развития, функциональные пробы и определение общей физической работоспособности, флюорография органов грудной клетки, электрокардиография, общий анализ крови, общий анализ мочи, при необходимости клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови.

При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования. По результатам медицинских обследований и медицинскую документацию вносится и в копии выдается тренерам – преподавателям. Врачебное заключение, включающее в себя: оценку состояния здоровья, заключение о физическом развитии по существующим стандартам, допуск к занятиям спортом.

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

**Этап начальной подготовки**

Таблица 12

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | |
| **до года** | **свыше года** |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 25 | 34 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 287 | 382 |
| тренировочные сборы | - | - |
| участие в спортивных соревнованиях  и мероприятиях, инструкторская и судейская практика (часов) | - | 21 |
| тестирование и контроль | 12 | 12 |

Таблица 13

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | |
| **до двух лет** | **свыше двух лет** |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 51 | 63 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 573 | 860 |
| тренировочные сборы | 14 | 14 |
| участие в спортивных соревнованиях  и мероприятиях, инструкторская и судейская практика (часов) | 32 | 51 |
| тестирование и контроль | 12 | 24 |

Таблица 14

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| **весь период** |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 80 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 1168 |
| тренировочные сборы | 21 |
| участие в спортивных соревнованиях  и мероприятиях, инструкторская и судейская практика (часов) | 150 |
| медико-восстановительные мероприятия | 36 |
| работа по индивидуальным планам (часов) | 761 |
| тестирование и контроль | 24 |

Таблица 15

**Этап высшего спортивного мастерства**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **весь период** |
| групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов) | 120 |
| групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов) | 1544 |
| тренировочные сборы | 21 |
| участие в спортивных соревнованиях  и мероприятиях, инструкторская и судейская практика (часов) | 200 |
| медико-восстановительные мероприятия | 44 |
| работа по индивидуальным планам (часов) | 977 |
| тестирование и контроль | 24 |

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых   
и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых   
и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технико-тактической подготовки, общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных   
и спортивных мероприятий.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены   
в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены   
в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

**2.5 Психологические средства восстановления**

Психологические средства восстановленияпозволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные   
на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе   
с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации   
в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

**2.6 Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так   
и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности   
на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности   
и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств   
в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок   
и в соревновательном периоде.

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

**Педагогические средства восстановления.** К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п. Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они включают в себя:

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

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

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

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

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы. Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствуют активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки. Этому способствует изучение роста, стабилизации и снижение спортивных результатов, зависимость длительности каждой фазы от режима соревновательной нагрузки. Изучение специфики применяемых упражнений с точки зрения их общего и избирательного воздействия позволит целесообразно развивать функциональные возможности определенных органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению. Работа и отдых в процессе роста работоспособности спортсмена должны быть сбалансированы. При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работе, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление, являющееся следствием выполняемых упражнений. Правильный подбор упражнений и методы их использования в основной части занятия, по утверждению Готовцева П.И. и Дубровского В.И. обеспечивает высокую работоспособность спортсменов, необходимый уровень эмоционального состояния, что в свою очередь, благотворно сказывается на процессах восстановления. Дембо А.Г. и Земцовский Э.В. утверждают, что наблюдая за влиянием физических упражнений на организм занимающегося, можно в зависимости от его состояния, эту нагрузку изменять, то есть увеличить или уменьшить, а при необходимости сделать перерыв в занятиях на тот или иной момент или запретить их совсем. Педагогические средства восстановления являются естественными и следовательно наиболее рациональными.

**Психологические средства восстановления.** В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу. И поэтому не менее важны и так называемые психологические средства восстановления, направленные на снятие нервно-психического напряжения, что в свою очередь, способствует более быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма. Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относится внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактики – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), психогигиена – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Педагогические средства принято подразделять на две группы (подход тренера к спортсмену, организация отдыха, применение отвлекающих факторов, моральный климат в коллективе, комплектование команд, расселение спортсменов и др.) и средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.). Можно говорить о различных принципах классификации методов психорегуляции. Так, по мнению Мельникова В.М. по природе они разделяются на те, которые применяются из вне (гетерогенно), и методы саморегуляции (аутогенные); по содержанию на словесные (вербальные) и безсловесные (невербальные); по технике оснащения – аппаратные и безаппаратные; по манере использования – контактные и бесконтактные. С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как чисто психологические методы, внушение в состоянии бодрствования, гипносуггестия, так и различные невербальные, аппаратурные методы. Внушение в состоянии бодрствования. Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме объясняются причины его неудач и доступные варианты их оперативного преодоления. Совместно со спортсменом разбирается все то, что необходимо устранить в процессе психорегуляции. Гипносуггестия. Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена с помощью слов особого сноподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или во сне. В сноподобном состоянии, вызванном с помощью гипносуггестии, доминирование восстановительной системы может быть максимальным. Аппаратные методы восстановления: формирование сноподобного состояния с помощью методов электроанальгезии, электромассаж, электропунктура. Психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удается снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и система организма. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов. Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Медико-биологические средства восстановления**: особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, барвоздействие, локальное отрицательное давление, бани, сауны. Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов. Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный, а также комбинированный. В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемию тканей, другие снимают отек, воспаление. К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и прежде всего обладающие адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления. При анализе литературных источников можно прийти к выводу, что используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечивающееся естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит, прежде всего, от задач, стоящих перед спортсменом, и от его индивидуальных особенностей.

**2.7 Антидопинговые мероприятия**

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер   
по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте   
и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период), Предоставление информации о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля (пункт

дополнительно включен с 9 ноября 2010 года Федеральным законом от 7 мая 2010 года N 82-ФЗ);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

**2.8 Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства   
и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей   
по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 16

**Объем занятий по инструкторской и судейской практике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Период** | **Количество часов в год** | |
| **судейская практика** | **инструкторская практика** |
| тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 г. | - | 16 |
| 2 г. | 16 | 24 |
| 3 г. | 16 | 24 |
| 4 г. | 24 | 27 |
| этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 36 | 51 |
| этап высшего спортивного мастерства | весь период | 36 | 101 |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных** **на результативность по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят   
от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**3.2. 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**

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса   
к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений   
и навыков; освоение основ техники по виду спорта «пауэрлифтинг», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов   
на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья; выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных соревнованиях, выполнение спортивных званий «Мастер спорта России» и «Мастер спорта России международного класса».

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

**3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической   
и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Таблица 17

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1 | Скоростные качества | Бег на 30 метров  (не более 6 с) | Бег на 30 метров  (не более 6,5 с) |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с) |
| 3 | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| 4 | Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| 5 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз) |
| 6 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |

Таблица 18

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1 | Скоростные качества | Бег на 60 метров  (не более 10,8 с) | Бег на 60 метров  (не более 11,2 с) |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 9,5 с) |
| 3 | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз) |
| 4 | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| 5 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с (не менее 8 раз) |
| 6 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | |
| 7 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица 19

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1 | Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 8,7 с) | Бег на 60 м  (не более 9,6с) |
| Бег на 100 м (не более 13,8) | Бег на 100 м (не более 16,3) |
| 2 | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 5 раз) |
| Жим штанги лежа (не менее 110 % от собственного веса тела) | Жим штанги лежа (не менее 80 % от собственного веса тела) |
| 3 | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |
| 4 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 10 раз) |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (ладонями рук коснуться пола) | |
| 6 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| 7 | Спортивный разряд | Кандидат в мастера спора | |

Таблица 20

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| 1 | Скоростные качества | Бег на 60 м  (не более 7,8 с) | Бег на 60 м  (не более 8,9 ) |
| Бег на 100 м (не более 13,4) | Бег на 100 м (не более 15,04) |
| 2 | Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 8 раз) | Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Жим штанги лежа (не менее 120 % от собственного веса тела) | Жим штанги лежа (не менее 90 % от собственного веса тела) |
| 3 | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) |
| 4 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места (не менее 185 см) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 14 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами га гимнастической скамье (не менее 5 см ниже уровня скамьи) | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами га гимнастической скамье (не менее 10 см ниже уровня скамьи) |
| 6 | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| 7 | Спортивный разряд | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

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

Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в УТГ свыше 2-х лет и группы СС и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях.

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

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

**Методы и организация медико-биологического обследования**

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Таблица 21

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения. Юноши.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **ЭНП** | | **ТЭ** | | | | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **1 год** | **2 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **Без огранич.** | **Без огранич.** |
| Бег 30 м,с | 6,0 | 5,8 | - | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м, с | - | - | 10,8 | 10,5 | 10,3 | 9,0 | 8,7 | 7,8 |
| Бег 100 м, с | - | - | - | - | - | - | 13,8 | 13,4 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 | 8,5 | 8,0 | 7,8 | 7,5 | 7,0 | - | - |
| Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 13 |
| Подъем туловища лежа на спине, кол-во раз | 12 | 15 | - | - | - | - | - | - |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, кол-во раз | - | - | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| Жим штанги лежа, % | - | - | - | - | - | - | 110 | 120 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз | 9 | 13 | 15 | 19 | 23 | 24 | 25 | 35 |
| Прыжок в длину с места, см | 130 | 145 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 230 |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с, кол-во раз | 8 | 9 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с, кол-во раз | - | - | 10 | 11 | 12 | 13 | - | - |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами | Пальцами рук коснуться пола | Пальцами рук коснуться пола | Пальцами рук коснуться пола | Пальцами рук коснуться пола | Ладонями коснуться пола | Ладонями коснуться пола | Ладонями коснуться пола | 5 см ниже уровня скамьи |
| Техническое мастерство | - | - | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | - | - | - | - | - | II спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Таблица 24

**Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения. Девушки.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные нормативы** | **ЭНП** | | **ТЭ** | | | | **ЭССМ** | **ЭВСМ** |
| **1 год** | **2 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **Без огранич.** | **Без огранич.** |
| Бег 30 м,с | 6,5 | 6,3 | - | - | - | - | - | - |
| Бег 60 м, с | - | - | 11,2 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,6 | 8,9 |
| Бег 100 м, с | - | - | - | - | - | - | 16,3 | 15,04 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 10,5 | 10,0 | 9,5 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | - | - |
| Подтягивание из виса низкой на перекладине, кол-во раз | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| Подъем туловища лежа на спине, кол-во раз | 7 | 8 | - | - | - | - | - | - |
| Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками, раз | - | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 |
| Жим штанги лежа, % | - | - | - | - | - | - | 80 | 90 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 |
| Прыжок в длину с места, см | 125 | 135 | 145 | 155 | 165 | 170 | 175 | 185 |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с | 5 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 12 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 с , кол-во раз | - | - | 8 | 9 | 10 | 11 | - | - |
| Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами | Пальцами рук коснуться пола | Пальцами рук коснуться пола | Пальцами рук коснуться пола | Пальцами рук коснуться пола | Ладонями коснуться пола | Ладонями коснуться пола | Ладонями коснуться пола | 10 см ниже уровня скамьи |
| Техническое мастерство | - | - | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | - | - | - | - | - | II спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | Кандидат в мастера спорта, мастер спорта России международного класса |

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденный приказом Минспорта России от 07.12.2015 № 1121
2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от № 329 раздел 34.1
3. Приказ Министерства спорта 645
4. Приказ Министерства спорта России № 1125
5. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения), санитарно-эпидемиологические правила и нормативы – СанПин 2.4.4.1251-03;
6. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-254 с.
7. Верхошанский IO.B. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1970. - 264 с
8. Типовое положение о школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ) / Комитет но физической культуре и спорту при Совете Министров СССР; Главное спортивно- методическое управление. - М.. 1976.-41 с.
9. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
11. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>
3. Портал пауэрлифтинга URL: www.powerlifting.ru

5. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивную подготовку, ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на очередной календарный год.

1) Первенство России по троеборью, молодежь

2) Первенство области среди спортсменов (классическое троеборье)

3) Первенство России по троеборью классическому среди юниоров и юниорок, юношей и девушек

4) Первенство области среди спортсменов (жим)

5) Первенство области среди спортсменов (троеборье)

****