

Комитет по физической культуре и спорту Администрации
городского округа Вичуга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Ногинец»

ПРИНЯТА

решением тренерского совета
МБУДО ДЮСШ «Ногинец»
от «08» декабря 2015 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБУДО
ДЮСШ «Ногинец»
от 09 декабря 2015 г. № 32-ОД



Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта
(по виду спорта пауэрлифтинг (силовое троеборье))

Срок реализации: 9 лет

Составители программы:

Заместитель директора

Инструктор-методист

Тренер-преподаватель

Рецензенты:

Директор ОГОБУДО «ДЮСШ № 5»

Дронов В.В.

Тренер Ивановской области по
пауэрлифтингу Салов П.С.

г. Вичуга 2015 г

ВВЕДЕНИЕ

Программа составлена в соответствии с Уставом МБУДО ДЮСШ «Ногинец» на основе «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных-правовых документов: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», и других подзаконных актов, «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», «Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» и других подзаконных актов. Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в секции пауэрлифтинг (силовое троеборье) МБУДО ДЮСШ «Ногинец»

Основными задачами реализации Программы являются:

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом,
- создание условий для физического воспитания и физического развития,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – пауэрлифтинге (силовом троеборье),
- выявление, отбор одаренных детей,
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса,
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 — 18 лет.

Период освоения программы - 9 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 3 этапах:

этап начальной подготовки,

тренировочный этап,

этап совершенствования спортивного мастерства.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта: пауэрлифтинг (силовое троеборье)

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

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

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

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

Пауэрлифтинг – спорт сильных. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах. Только сильная воля может привести к достижению поставленных целей и более высоким спортивным результатам.

Программа по пауэрлифтингу направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Предпрофессиональная программа для ДЮСШ по пауэрлифтингу рассчитана на восьмилетнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

В учебном плане программы представлены рекомендации по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам обучения.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

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

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивной школе. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Этих этапов два: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации).

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- обучение технике пауэрлифтинга;
- формирование стойкого интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;
- воспитание морально – волевых качеств.
- освоение теоретического раздела программы.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (период базовой специализации)

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня всесторонней и подготовленности;
- изучение и совершенствование технического соревновательного опыта;
- Приобретение специальной физической подготовки;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы.

(период углубленной специализации)

- дальнейшее укрепление здоровья;
- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование техники пауэрлифтинга;
- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;
- развитие двигательных качеств в троеборье;
- приобретение знаний и навыков в судейской практике.

В настоящее время в пауэрлифтинге (силовое троеборье) проводятся соревнования в 9 весовых категориях у мужчин и 10 весовых категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 10 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по троеборью, классическому троеборью и одному из видов троеборья - жиму лёжа.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель занятий в учебном году и 6-ти недель самоподготовки.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- медико- восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация

Таблица № 1

**Учебный план тренировочных занятий по
пауэрлифтингу на 46 недель групповых занятий**

Разделы подготовки	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (периоды спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка	126 40-45%	126 34-35%	140 25-28%	220 25-30%
Специальная физическая подготовка	86 31-32%	166 40-45%	264 45-50%	369 45-48%
Технико- тактическая подготовка	28 10-15%	34 10-12%	92 15-20%	118 14-17%
Теоретическая подготовка	14 5-7%	26 6-8%	32 5-7%	30 3-4%
Контрольно- переводные испытания	4 1-2%	4 1-2%	6 1-2%	4 0,5-1%
Соревнования		по календарю		
Инструкторская и судейская практика	-	-	5 1%	16 1-2%
Восстановительн ые мероприятия	16 4-5%	8 2-5%	10 2-4%	65 5-10%
Медицинское обследование	2 1%	4 1%	3 0,5% -1%	6 1%
Общее количество часов	276	368	552	828

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Таблица № 2

Нормативы объёма тренировочной нагрузки

	Этапы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (период спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет.
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество занятий в неделю (max)	3	4	4-6	6 -10
Общее количество часов в год	276	368	552	828

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

В рабочем журнале тренеров – преподавателей допустимы разногласия между годовым учебным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре муниципальных, региональных, всероссийских и международных соревнований, изменениями в расписании учебных занятий, климатическими условиями.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более, чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Таблица № 3

Распределение учебных часов для этапа начальной подготовки (1 года)

наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	всего
Теоретические занятия	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	-	14
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	12	12	11	10	126
Специальная физическая подготовка	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	86
Технико-тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	28
Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2	2	2	2			16
Медицинский контроль	1							1				2
Контрольно - переводные испытания	2									2		4
Всего за месяц	26	26	26	26	24	26	26	26	26	25	19	276
Всего за год												276

Таблица № 4

**Распределение учебных часов для этапа начальной подготовки
(2 года)**

наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	всего
Теоретические занятия	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	26
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	12	12	11	10	126
Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	6	166
Технико-тактическая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	34
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1			8
Медицинское обследование		2							2			4
Контрольно - переводные экзамены	2									2		4
Соревнования	По календарю											
Всего за месяц	35	37	34	36	33	33	34	36	35	34	20	368
Всего за год	368											

Таблица № 5

**Распределение учебных часов для тренировочного этапа
(период начальной специализации)**

наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	всего
Теоретические занятия	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	2	32
Общая физическая подготовка	14	14	12	14	14	14	12	14	12	12	8	140
Специальная физическая подготовка	26	24	24	24	26	26	26	24	24	24	16	264
Технико-тактическая подготовка	6	8	10	10	8	8	10	8	10	10	4	92
Восстановительные мероприятия	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	5
Медицинский контроль	1	1						1				3
Контрольно - переводные испытания	2			2					2			6
Всего за месяц	51	51	51	53	52	53	53	52	53	51	31	552
Всего за год	552											

Таблица № 6

Распределение учебных часов для тренировочного этапа (период углубленной специализации, свыше 2-х лет)

наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	всего
Теоретические занятия	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	30
Общая физическая подготовка	22	20	20	20	20	20	20	20	20	22	16	220
Специальная физическая подготовка	33	34	36	36	32	36	36	36	36	32	22	369
Технико-тактическая подготовка	10	12	10	10	12	10	10	10	10	12	12	118
Восстановительные мероприятия		6	6	6	8	6	6	6	6	7	8	65
Инструкторская и судейская практика			2	2		4	2	2	2	2		16
Медицинское обследование	2		2							2		6
Контрольно - переводные экзамены	2								2			4
Соревнования	По календарю											
Всего за месяц	73	75	78	77	75	79	77	77	78	79	60	828
Всего за год	828											

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для занятий пауэрлифтингом

Занятия пауэрлифтингом (силовым троеборьем) проводятся в тренажерном зале.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

- помост тяжелоатлетический разминочный
- помост тяжелоатлетический соревновательный
- штанга в комплекте
- весы электрические до 200 кг
- магнетница
- зеркало настенное (комплект)
- гантели переменной массы от 2 до 12 кг
- гири спортивные 16, 24, 32 кг
- гриф (2 – 3 шт.)
- блины 2,5; 5, 10, 25 кг
- замки для грифа
- стеллаж для хранения дисков и штанг
- стойки для приседания со штангой (2-3 шт)
- скамья для жима лёжа (2 шт.)
- перекладина гимнастическая

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределён по группам подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (базовой и углубленной специализации), что позволяет предложить тренерам – преподавателям единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки спортсменов силового троеборья от новичков до высококвалифицированных спортсменов.

Многолетняя подготовка спортсменов – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки.

Предпрофессиональная программа разработана для девушек и юношей с 10 до 18 лет.

Сроки реализации и основные задачи деятельности отделения пауэрлифтинга различаются в соответствии с этапами подготовки спортсменов:

- для юных спортсменов, занимающихся **в группах начальной подготовки** (2 года) , основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание волевых черт характера.

- на **тренировочном этапе** (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся:

- укрепление здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, освоение и совершенствование техники, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- формирование гражданственности.
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки, участие в качестве судьи, тренера – общественника.

Важным условием выполнения поставленных задач являются систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Режим занятий организуется в соответствии с требованиями к организации спортивных занятий (Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.1251.03).

Сроки реализации программы: дополнительная предпрофессиональная программа рассчитана на весь период обучения: один – три года на этапе начальной подготовки, от двух до пяти лет для тренировочных групп (базовой и углубленной специализации).

3.1 ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Комплектование учебных групп, организация учебно – тренировочных занятий, проведение учебно–воспитательной работы с обучающимися, осуществляется администрацией и тренерским советом спортивной школы.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом (силовым троеборьем) детей, подростков, юношей и девушек, учащейся молодёжи, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта.

Этапы начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, прошедшие индивидуальный отбор по общей физической подготовке и желающие заниматься спортом по заявлению от родителей, медицинского заключения о состоянии здоровья. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнения промежуточной аттестации для зачисления на тренировочный этап, а также выполнивший норматив третьего, второго и первого юношеских разрядов.

Тренировочный этап (периоды начальной и углубленной специализации) подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы промежуточной аттестации по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольных нормативов по физической и специальной подготовке, а также выполнивших норматив третьего, второго и первого спортивного разряда.

Ожидаемые результаты на этапе начальной подготовки:

- улучшение состояния здоровья, уровня физического развития обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Основные критерии выполнения программных требований на тренировочном этапе:

- состояние здоровья и уровень физической подготовленности обучающихся;

- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

Выполнение упражнений с отягощением способствует пропорциональности телосложения, формированию красивой осанки. Они эффективно воздействуют не только на развитие силы, на улучшение телосложения, но и на укрепление здоровья в целом и в частности укрепление опорно-двигательного аппарата, что особенно важно для растущего организма.

На каждом конкретном этапе спортивной подготовки решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки.

Таблица № 7

Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп

Год обучения	Мин.возраст для зачисления	Мин. число обучающихся в группе	Мак. количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП и СФП на начало уч.года
Группы начальной подготовки				
До года	10-11	14	6	Выполнение нормативов по ОФП
Свыше года	11-12	10	8	Выполнение нормативов по ОФП
Тренировочные группы				
До 2 двух лет	13-14	до 20	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, норматив 3, 2 и 1 юношеских разрядов
Свыше двух лет	15-17	до 16	18	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, норматив 3,2 и 1 спортивного разрядов

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться

принципами:

- целевой направленности по отношению к высшему спортивному мастерству;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления двигательных качеств.

Таблица № 8

**Примерные сенситивные
(благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

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

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезо циклы и макроциклы.

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

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 5 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный(С);

восстановительный(В)

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 5 микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы: - фаза приобретения спортивной формы; -фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы; - фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов, их задачи.

В годичном плане предусматривают общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и её распределение по месяцам; интенсивность нагрузки и её варьирование по месяцам; объем различных упражнений; количество и сроки проведения соревнований, их градацию; результаты, которые должен достичь атлет на определенных этапах годичной тренировки в классических упражнениях; контрольные нормативы в специально -вспомогательных упражнениях; систему врачебного контроля; необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

Тренировка пауэрлифтеров строится в виде тренировочных циклов, цель которых достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, её стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным и переходным. В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или как его называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2-5 дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) -создать фундамент спортивной формы и обеспечить её непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности атлета. Для этого спортсмену обычно достаточно 1-2 месяцев не превышать эти сроки.

В подготовительном периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально вспомогательных упражнений, выверяет спортивную форму (поднимая штангу большого, субмаксимального и даже

максимального весов в классических и специально - вспомогательных упражнениях). Подготовительный период обычно отличается небольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода - достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях. Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в пауэрлифтинге используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная её интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задачи переходного периода - исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес штанги, используя разнообразные упражнения,

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней - после первого, 7 дней - после второго, 10-14 дней - после третьего и четвертого тренировочных циклов и 30 дней после окончания последних соревнований сезона.

Продолжительность каждого тренировочного цикла в пауэрлифтинге составляет 2-3 месяца, хотя в отдельных случаях она может быть и другой. Так, если 1-й месяц, является подготовительным, а 2-ой соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных момента соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример: обычно подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. И если после этого следует (с интервалом 30-40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства пауэрлифтера; в то же время не следует, и перегружать календарь соревнований. Интервал между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичного тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий

нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года пауэрлифтер должен принять участие не менее чем в 5 состязаниях, из которых обычно выделяют 2-3 наиболее ответственных для него.

именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними - их продолжительность.

Годичный цикл подготовки спортсмена не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначить месяцы порядковыми номерами.

3.2 ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В неделю допустимо 3-4 тренировки для начинающих. Тренировка длится 90-100 минут, включая разминку, основную часть и заключительную часть (заминку).

Тренировки подразделяются на общую и специальную. Эти виды тренировок планируются раздельно. В общей тренировке используются все средства для развития общей силовой выносливости. Это бег, лыжи, езда на велосипеде, плавание, спортивные игры, то есть средства общей физической подготовки (ОФП).

Методика тренировки предусматривает чередование нагрузки с отдыхом и восстановлением.

Занятие необходимо начинать с разминки. Она должна подготовить организм к интенсивной нагрузке.

Предварительная подготовка организма (разминка) к предстоящей тренировочной работе имеет очень большое значение для решения задач каждого отдельного занятия. Из-за недостаточной разминки появляются ошибки в технике, нередко возникают различные травмы.

Разминка подразделяется на общую и специальную. Задачей общей разминки является постепенное выработка в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к предстоящей работе. Повышение температуры тела (разогревание) ускоряет биохимические реакции в мышцах, увеличивает эластичность в связках, подвижность в суставах.

В общей разминке необходимо давать нагрузку на все группы мышц. Применяются самые различные упражнения: ходьба, бег в умеренном и переменном темпе, легкие гимнастические упражнения с легкими отягощениями. Из гимнастических упражнений применяются в основном упражнения на гибкость, координацию движений, подвижность в суставах (наклоны, круговые движения руками вперед, назад, круговые движения туловищем в одну и другую сторону, растяжение мышц стоя, сидя).

Специальная разминка проводится после общей и включает в себя специальные упражнения, близкие по структуре движений к тем, которые предстоит выполнить в начале основной части занятия.

3.2.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для всех учебных групп.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом: - упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой; - с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: - на гимнастической скамейке;
- на гимнастическом козле; - на брусках;
- на перекладине;

- на гимнастической стенке

Общеразвивающие упражнения с

предметом: - упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой; - с набивными мячами

Упражнения на гимнастических

снарядах: - на гимнастической скамейке;

- на канате;
- на гимнастическом козле; - на кольцах;
- на брусках;
- на перекладине;
- на гимнастической

стенке Упражнения из акробатики:

- кувырки;

- стойки;

- перевороты;
- прыжки на мини-

батуте; Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м); - прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра,

гири; Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; - спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

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

Плавание:

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

3.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Изучение техники упражнений

пауэрлифтинга для всех учебных групп:

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета

при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и отталкивания. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

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

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге Для тренировочного этапа

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

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

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

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития

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

3.3.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника выполнения приседаний со штангой на плечах.

Приседание со штангой на плечах первое соревновательное упражнение. Любая техника выполнения физических упражнений во многом зависит от технических правил. Поэтому перед рассмотрением техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, ознакомимся с требованиями технических правил к этим упражнениям.

Приседание (правила и порядок выполнения).

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

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

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

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

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды “стойки” (“рэк”). Тогда атлет должен сделать движение

вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощь у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

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

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.
3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами и в начале и в конце упражнения.
4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.
5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей, как показано на приведенном ниже рисунке. (см. рис1)
6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.
8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.
9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.
10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил приседания.

Таблица № 9

Фазы приседания							
Автор	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
	Фаза 8						
Bill Jamison (США)	Съем штанги со стоек	Выход в исходную позицию	Опускание в присед	Подъем из приседа			
John Lear (Канада)	Съем штанги и выход в исходную позицию	Опускание в присед	Подъем из приседа				

Thomas Harrier (США)	Съем штанги со стоек	Выход в исходную позицию	Подготов-ка к приседу	Опускание в присед	Подъем из приседа			
Остапенко Леонид (Россия) /12/	Подсед под штангу на стойках, хват и размещение грифа на спине	Съем штанги со стоек	Выход в исходную позицию	Подготов-ка к приседу	Опускание в присед	Подъем из приседа	Фиксация конечной позиции	Возвраще-ние снаряда на стойки
Шейко Борис (Россия)	Хват и размещение грифа на спине	Приём предстар-тового положе-ния	Стартовое положе-ние	Опускание в присед	Подъём из приседа	Фиксация конечной позиции	Возвраще-ние снаряда на стойки.	
Цедов Роман (Россия) /20/	Снятие штанги со стоек	Отход и принятие исходного положе-ния	Ожидание команды “Старт”	Присед	Прохожде-ние “угла”	Вставание	Ожидание команды “На стойки”	Подход и опускание штанги на стойки

Техника выполнения жима лежа на скамье.

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

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения)

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.
2. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.
3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.
4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет

самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

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

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

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

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

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

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

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.
2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков).
3. Поднятие и опускание, подсакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в

неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.
5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.
6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.
7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.
8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.
9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Таблица № 10

Фазы жима лежа.							
Автор	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6	Фаза 7
Bill Jamison (США) /7/	Расположение на скамье и съём шт. со стоек	Опускание грифа на грудь	Собственно жим				
John Lear (Канада) /7/	Расположение на скамье	Съём штанги со стоек	Подготовка к жиму	Опускание грифа на грудь	Собственно жим		
Theodor Arcidi (США) /7/	Расположение на скамье	Съём штанги со стоек	Подготовка к жиму	Опускание грифа на грудь	Собственно жим		
Charles Poliquin (США) /7/	Расположение на скамье	Съём штанги со стоек	Опускание грифа на грудь	Собственно жим	Фиксация снаряда		
Rick Well (США) /21/	Подготовительная часть	Разгон	Собственно жим	Дожим			
Остапенко Леонид (Россия) /7/	Расположение на скамье, хват штанги	Съём штанги со стоек	Подготовка к жиму	Опускание штанги к груди	Фиксация паузы	Собственно жим штанги	Возвращение снаряда на стойки
Цедов Роман (Россия) /14/	Снятие штанги со стоек	Ожидание команды "Старт"	Опускание	Выдерживание "заметной" паузы	Выжимание	Ожидание команды "на стойки"	Опускание штанги на стойки
Шейко Борис (Россия)	Приём предстартового положения	Стартовое положение (фиксация штанги на прямых	Опускание штанги к груди	Фиксация паузы со штангой на груди	Собственно жим	Фиксация снаряда в конечной позиции	Возвращение снаряда на стойки

Техника выполнения тяги становой.

Становая тяга - самое травмоопасное упражнение, причем поражается очень важный орган - позвоночный столб. Опасность травм в этом упражнении усугубляется еще и тем, что в нем невозможна страховка или

помощь со стороны партнеров или ассистентов на помосте. Более того, это упражнение - последнее в регламенте соревнований, и тактические соображения порой толкают атлета на значительное повышение веса по сравнению с реальными возможностями и предварительной заявкой. Это происходит тогда, когда показанные соперниками результаты не дают атлету шанса надеяться на призовое место, а интересы команды или личные амбиции берут вверх над здравым смыслом.

Тяга наиболее простое по координации движение, поэтому в нем наибольшее значение имеет способность настроиться (завестись). От других движений тяга отличается так же тем, что в нем отсутствует вспомогательное движение штанги вниз (штанга поднимается с полости, но при этом отсутствует усилие, затраченное на опускание). В становой тяге в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции - до 25кг., что в % от поднимаемого веса значительно меньше, чем в приседании со штангой, в жиме лежа. Результат в становой тяге составляет 35 + 45% от суммы троеборья.

Тяга (правила и порядок выполнения)

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.
2. По завершении подъёма штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.
3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды "вниз" ("даун"). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции. Если штанга слегка дрожит (трясется) при прохождении колен, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.
4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

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

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

грифу остальными пальцами ладони.

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

Техника «Сумо»

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

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

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

Альтернативный вариант идеальной техники

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

Недопустимые ошибки

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

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

Отклонение и прогиб туловища назад после завершения движения.

Классический способ выполнения тяги становой

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

Применяется при относительно слабых медиальных мышцах бедра или недостаточной гибкости в тазобедренных суставах (невозможности развести колени в стороны) и сильных мышцах передней и задней поверхности бедра и выпрямителя спины.

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

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

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

Преимущество

Наиболее эффективная работа наружной поверхности мышц ног.

Недостатки 1. Штанга проходит наибольшее расстояние

2. В меньшей степени используется комбинезон для тяги.

Проблемы в тяге

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

1. Дернуть штангу на съеме. Применение этого способа возможно при сильной спине и идеальной технике (спина прямая или с небольшим прогибом назад в поясничном отделе).
2. Просесть ниже, чем это необходимо в стартовом положении и при подъеме вверх часть движения проходит без снаряда. Это способствует приданию спортсмену некоторой стартовой скорости и делает движение наиболее динамичным. Этот прием можно применить при достаточной растяжке (возможности как можно ниже просесть в широкой стойке).
3. Комбинация приемов 1 и 2. При этом прежде чем сорвать штангу, делается несколько глубоких проседаний с дерганием штанги при подъеме.
4. Перед съемом ноги сначала полностью выпрямляются в коленных суставах, туловище наклоняется вперед, за счет сгибания ног в тазобедренных суставах. Одновременно с глубоким вдохом происходит сгибание в коленных суставах и частичное выпрямление туловища), и на

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

5. «Тяга с разбега»: настрой на подъем снаряда осуществляется перед подходом; спортсмен подбегает или быстро подходит к снаряду, хватает гриф и сразу же начинает тянуть. Применяя этот прием, внимание спортсмена не фиксируется на захвате грифа, поэтому при выполнении тяг могут возникнуть следующие осложнения: выскользывание штанги из рук происходит при недостаточно прочном захвате, слабых кистях или коротких пальцах спортсмена. «перекос» штанги при смещении захвата, в какую-либо сторону (может случиться, что из-за этого штанга вообще не будет снята).

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

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

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

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

1. Тяга до колен с весом 90/110% max, на 3/5 раз 3-4 подхода

2. Тяга в изометрическом режиме

3. Тяга с подставки

4. Тяга с 2 / 3 остановкой на высоте 5/10 см. относительно уровня пола

5. Тяга с вися с 8 / 10 остановкой на высоте 5 / 10 см. относительно уровня пола (двое ассистентов с 2-х сторон подают штангу спортсмену, спортсмен делает глубокий вдох и опускает штангу на пол)

3.3.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт России .

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов каратистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

История развития силового троеборья.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила приема закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль, его значение и содержание, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Морально-волевой облик спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, инициатива, трудолюбие, чувство коллективизма, выдержка, решительность, настойчивость. Поведение спортсмена.

Правила соревнований

Единая Всероссийская спортивная классификация. Возрастные группы. Весовые категории. Работа судей и секретарей. Порядок взвешивания. Требования к экипировке. Правила выполнения упражнений. Помещение для соревнований.

3.3.5 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Реализация этой цели невозможна без использования основных принципов воспитания: научность, связь воспитания с жизнью, воспитание личности в коллективе, уважение к личности, индивидуальный и дифференцированный подход, опора на положительное в человеке.

Воспитательное воздействие на обучающихся оказывают:

- Участие в традиционных мероприятиях спортивной школы;
- Знакомство с историей выбранного вида спорта;
- Знание достижений спортивной школы;
- Личный пример тренера;
- Беседы, диспуты;
- Участие в соревнованиях;
- Участие в тематических мероприятиях.

Основные задачи общей психологической подготовки:

- Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психологических качеств, необходимых для успешных занятий;
- Осуществлять общую психологическую подготовку параллельно с техникой;
- Формировать у занимающихся интерес к занятиям гиревым спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- Формировать и закреплять основные качества спортивного характера.

3.3.6 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является **система педагогического контроля**, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задача этапного контроля - выявление изменений в состоянии спортсмена на протяжении относительно длительного периода тренировки. Частота обследований может быть различной и зависит от особенностей построения годового цикла тренировки и специфики избранного вида спорта. Целесообразно проводить этапный контроль четыре раза в год. Важно выбрать переломные моменты и затем из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время.

Для получения исходной информации в начале подготовительного периода **проводится первое тестирование**. Следующее **контрольное**

тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. **Третье тестирование** проводится в конце второго специально-подготовительного этапа. Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И **последнее тестирование** на этапе основных соревнований имеет целью **достижение контрольных нормативов** во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Основными задачами медико-биологического контроля являются: определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов;

Контроль осуществляется врачом (мед. работником) спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование: спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Этапное комплексное обследование: для определения потенциальных возможностей, физическим и функциональным возможностям организма.

Текущий контроль: проводится по заранее намеченному плану с целью выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки. Включает в себя измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления. Электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Самоконтроль: ведется в индивидуальном журнале самоконтроля

Таблица № 11 **Оценка состояния организма**

п/п	Состояние организма	баллы
1	Легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее, хорошее, состояние работоспособности	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боль в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боль в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Рекомендации по технике безопасности тренировок

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

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

3. Непременно пользуйтесь замками на штанге.

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

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

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

7. Не занимайтесь в переполненном зале. 8. Всегда тщательно разминайтесь.

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

10. Применяйте тяжелоатлетический пояс, когда преодолеваете большие отягощения.

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

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

Форма пауэрлифтера

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

Для выступления на соревнованиях по пауэрлифтингу спортсмены используют специальные костюмы, которые должны состоять из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материал. Костюм, надетый на спортсмена не должен провисать. Лямки костюма должны быть надеты на плечи спортсмена при выполнении всех упражнений. Длина штанги у костюма (от середины промежности) - от 3 до 15 см. Для выполнения приседания и жима лежа под костюм одевается футболка – полурукавка. По желанию спортсмена на выполнение третьего упражнения (тягу станovou) можно не надевать под костюм футболку.

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

Для коленей можно использовать бинты. Длина бинтов не должна

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

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

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

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

Назначение формы

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

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияние физических упражнений на организм занимающихся, осуществляется медицинский и педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно основанный на объективных и количественных критериях.

Контроль за технической и физической подготовленностью занимающихся осуществляет тренер – преподаватель. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно – переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая – после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа спортивной специализации;

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

– мониторинг индивидуальных достижений занимающихся, определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки.

Методические указания по организации промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года

(май – июнь), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера – преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно – переводных экзаменов по ОПФ и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочных занятий в соответствии с планом проведения аттестации. Занимающиеся тренировочного этапа, кроме практической части, сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Тесты для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Занимающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме). Занимающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм, такие занимающиеся переводятся в группу спортивно – оздоровительного этапа.

Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно – переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься пауэрлифтингом, имеющие письменное разрешение врача – педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы первого года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2-х лет) и выполнившие требования контрольно – переводных экзаменов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно – переводных экзаменов.

Содержание контрольно – переводных экзаменов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности.
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях.

Разрядные требования выполняются на официальных соревнованиях муниципального, регионального, всероссийского уровня. Результаты фиксируются в протоколах и квалификационных книжках и являются официальными.

Таблица № 12

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Минимальный возраст для зачисления	10 лет	11 лет
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований	-	Участие в школьных соревнованиях

Таблица № 13

Требования по зачислению на тренировочный этап и перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год
Минимальный возраст	12 лет	13 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	Медицинское обследование 1 раз в год	Медицинское обследование 1 раз в год	Медицинское обследование 1 раз в год
Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОПФ, СФП		Выполнение переводных нормативов по ОПФ, СФП		
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%	Не менее 90%
Спортивная подготовка	III юн. разряд	II - I юн. разряд	III - II разряд	II - I разряд	I разряд
Уровни соревнований	Участие в школьных, муниципальных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в муниципальных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в региональных соревнованиях (не менее 2-х)	Участие в региональных, СФО соревнованиях (не менее 3-х)	Участие в региональных, СФО соревнованиях (не менее 4-х)

Таблица № 14

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП для зачисления на этапы начальной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (сек)	Не более 5,0 сек	Не более 5,2 сек
Скоростно–силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 120 см	Не менее 115 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с (кол-во раз)	Не менее 8 раз	Не менее 6 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)	Не менее 8 сек	Не менее 5 сек

Таблица № 15

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП и СФП для зачисления в группы тренировочного этапа 1 года обучения по пауэрлифтингу (силовому троеборье)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 152 см	Не менее 135 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с (кол-во раз)	Не менее 8 раз	Не менее 6 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)	Не менее 12 сек	Не менее 10 сек
Спортивный разряд	I, II юношеский – 3 спортивный разряд		

Таблица № 16

КОНТРОЛЬНО-НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП и СФП
для зачисления в группы тренировочного этапа 3 года обучения (период
углубленной специализации) по пауэрлифтингу (силовому троеборью)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
Скоростно – силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 165 см	Не менее 145 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10с (кол-во раз)	Не менее 8 раз	Не менее 6 раз
	Поднимание туловища за 30 сек	Не менее 25 раз	Не менее 15 раз
Выносливость	Вис на перекладине с согнутыми руками (сек)	Не менее 25 сек	Не менее 20 сек
Спортивный разряд	Первый – второй спортивный разряд		

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Библиография

Нормативные материалы

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12 2007 г.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12.09 2013 г. «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта РФ № 731 от 12.09 2013 г. «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Министерства спорта РФ № 930 от 20.11 2014 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг»
8. Приказ Минздравсоцразвития от 09.08 2010 г. «Об утверждении порядка оказания медицинских мероприятий при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
9. Пауэрлифтинг официальные правила 2013 по версии ИРА- Россия 2010 г.

Методическая литература

1. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта М. 1987
2. Спортивная Медицина под ред. В.Л. Карпмана учебник для институтов физкультуры М.1987г.
3. Медицинский справочник тренера М. Советский спорт 2006 г.
4. Матвеев Л.П., Мельникова С.Б. Методика физического воспитания с основами теории М. Просвещение 1991 г.

5. А.В. Бычков, Н.В. Швецова Типовая программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу (силовому троеборью) [текст] / А.Н, Савчук, Г.В. Ходосевич, О.В.Рыженко - Красноярск, ООО «Версо», 2011. – 42с.
6. Б.И. Шейко Пауэрлифтинг / настольная книга тренера/ [текст] / - Москва, ЗАО ЕАМ Спорт сервис, 2004. – 543с.
7. В Л. Муравьев «Пауэрлифтинг путь к силе», М.: «Светлана П», 1998г.
8. А.В. Коршунова «Пауэрлифтинг», Хабаровск, 1998г.
9. Р.А. Роман «Тренировки тяжелого атлета», М.: 1996г. 7. А.М. Воробьева «Тяжелая атлетика» , М.: 1998г.
10. В. Богачев «Хорсенс -92: точка отсчета» // Олимп, 1992. - 36с.
11. Ю.В. Верхошанский «Основы специальной силовой подготовки в спорте». М.: Физкультура и спорт, 1997г.
12. И.Журавлев «Пауэрлифтинг» // Спорт в школе, 1996г.
13. Л. Остапенко «Пауэрлифтинг. Теория и практика тело строительства», 1994г. № 1
14. М.Е. Лукьянов; А.И. Филамеев «Тяжелая атлетика для юношей» // Физкультура и спорт, М.: 1999 г.
15. К. Фредерик «Хэтфилу. Всестороннее руководство по развитию силы" Новый Орлеан, 1983г.// Красноярск, 1992.
16. Б.И. Мишин «Настольная книга учителя физической культуры» [текст] / Б.Н. Мишин – Москва; Астрель 2003. – 528с.

Интернет ресурсы:

- Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ [http: // Минобрнауки. рф/](http://минобрнауки.рф/)
- Федерация пауэрлифтинга РФ [http: // fpr-info.ru](http://fpr-info.ru)