Муниципальное бюджетное учреждение
« Спортивная школа № 14»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято на тренерском совете МБУ СШ №14 протокол № 1 от 14.01 2016 г.		*«Утверждаю»* Директор _____Р.А.Исмагилов

Программа
спортивной подготовки по виду спорта
ПАУЭРЛИФТИНГ

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ушу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 декабря 2015 года № 1121)

Срок реализации Программы:
10 лет

Разработчики Программы:
Левченко С.Н.- заместитель директора
Шейко Б.И..- тренер

г. Уфа

2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4
Введение 4
Характеристика вида спорта..... 5
Специфика организации тренировочного процесса.
Структура системы многолетней подготовки в Учреждении 6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ 12
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в Учреждении 12
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении 13
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта в Учреждении..... 13
Режимы тренировочной работы в Учреждении 14
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 15
Предельные тренировочные нагрузки..... 15
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию..... 18
Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении..... 20
Индивидуальная спортивная подготовка по Программе 21
Структура годичного цикла спортивной подготовки в Учреждении 22
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ..... 25
Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы..... 25
Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий 28

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований 30
Планирование спортивных результатов 31
Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля 32
Программный материал для практических занятий. 35
Рекомендации по организации психологической подготовки 38
Планы применения восстановительных средств 41
Планы антидопинговых мероприятий 42
Планы инструкторской и судейской практики 44
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 44
Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спор тивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта 44
4.1. 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 45
4.2. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении
4.3. 49
I. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение. Новое законодательное содержание отраслевой деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации в связи с принятием и вступлением в силу Федерального закона Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" вводит в систему и практику работы организаций и учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, новые понятия, определяющие всю дальнейшую работу и принципы организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства. Основные понятия, применяемые в системе спортивной подготовки в соответствии с 412- ФЗ:

- программа спортивной подготовки - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки;
- спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки;
- спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;
- федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных и национальных видов спорта), разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта (далее - ФССП, федеральные стандарты) и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

- единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;
- планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» муниципального бюджетного учреждения «Ольгинская спортивная школа» (далее - Программа) разработана с учетом основных положений Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 декабря 2015 № 1121 с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

1.2. Характеристика вида спорта.

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» и 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 бодибилдинге 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. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела. Но многие известные бодибилдеры начинали с пауэрлифтинга, либо занимались обоими видами спорта одновременно — Арнольд Шварценеггер, Владислав Кураев, Ронни Коулмэн, Франко Коломбо, из российских спортсменов — Евгений Мишин, Андрей Сорокин, Сергей Шелестов и др. При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идет по суммарному максимально взятому весу во всех трех упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбреннера (WPC-WPO).

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешел по наследству от тяжелой 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 для этого были разработаны дополнительные нормативы. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса все 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 лежа является единственным доступным силовым упражнением.

Большое количество федераций и правил делает практически невозможным включение пауэрлифтинга в Олимпийские игры. Однако пауэрлифтинг — часть Мировых игр, проходящих под покровительством Международного олимпийского комитета. Международная федерация пауэрлифтинга (IPF), проводя международные соревнования, стремится их стандартизировать и включить пауэрлифтинг в Олимпийские игры. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК. В соответствии с антидопинговой политикой, которую проводит МОК, IPF подписала кодекс WADA. Эти шаги, по мнению специалистов, являются действующими мероприятиями на пути признания пауэрлифтинга олимпийским видом спорта. По состоянию на 2013 год членами IPF стали 108 стран мира. В России аккредитованной Министерством спорта РФ является Федерация пауэрлифтинга России, входящая в IPF. Соревнования, проводимые ФПР, проводятся по регламенту IPF, считающегося самым строгим из всех федераций, и с обязательным допинг-контролем. Федерация пауэрлифтинга России имеет право присваивать официальные спортивные звания. Альтернативные федерации могут также присваивать спортивные звания, но на территории России они не признаются. Изначально IPF проводила соревнования только по экипировочному пауэрлифтингу, но в последние год, на волне интереса к безэкипировочному пауэрлифтингу начала проводить соревнования и по этой разновидности вида спорта, называя ее «классическим пауэрлифтингом».

1.3. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки в Учреждении.

Основные задачи муниципального бюджетного учреждения «Ольгинская спортивная школа» (далее - Учреждение):

- организация и проведение тренировочных мероприятий в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по пауэрлифтингу;
- организация и проведение официальных спортивных мероприятий;
- финансовое и материально-техническое обеспечение тренировочного процесса;
- обеспечение участия спортсменов Учреждения в официальных спортивных мероприятиях;
- организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения;
- составление индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- подготовка спортсменов высокого класса - мастеров спорта, мастеров спорта международного класса.

Учреждение осуществляет следующие виды деятельности:

- реализация программ спортивной подготовки по пауэрлифтингу;
- организация и проведение деятельности по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Подготовка спортсменов высокой квалификации представляет собой

единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в подготовке спортсмена, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг в группах на этапах: начальной подготовки, тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе начальной подготовки один раз.

Основные задачи подготовки:

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

спорта «пауэрлифтинг».

Группы на тренировочном этапе (ТЭ) формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к пауэрлифтингу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе один раз.

Основные задачи подготовки:

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа не ограничена и зависит от динамики прироста спортивных результатов или стабильности показателей. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и результатов. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- 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.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и (или) являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничивается, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе в Учреждении, - 18 лет. Наиболее перспективные спортсмены -

выпускники Учреждения - дополнительно имеют возможность прохождения спортивной подготовки на базе Учреждения в рамках Программы сроком до четырех лет (количество таких лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, не может превышать 10% от общего количества занимающихся).

Организация процесса спортивной подготовки в Учреждении осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Основными формами спортивной подготовки в Учреждении являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Тренировочный процесс в учреждении осуществляется лицами, уровень квалификации которых соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»), утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:
- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Тренеры, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, но обладающие достаточны практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и тренеры, имеющие специальную подготовку и стаж

работы (пункт 6 ЕКСД).

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта «пауэрлифтинг» допускается привлечение дополнительного тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки в период прохождения спортивной подготовки в Учреждении на этапах многолетней спортивной подготовки и имеет следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

- единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внетренировочными факторами.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг». При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений; возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для

зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству

лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта «пауэрлифтинг», представлены в таблице 1.

Таблица 1.
Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)**	**Минимальная наполняемость групп (человек)**
Этап начальной подготовки	2	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) *	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства*	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап в Учреждении производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны

соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и требованиям настоящей Программы.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Спортивная подготовка пауэрлифтеров включает следующие разделы: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; технико-тактическая подготовка; участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» представлено в

Таблица 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на

Разделы подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Теоретическая подготовка (%)	15-17	13-15	10-15	10-15	10-12	10-12
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
Технико-тактическая подготовка(%)	5-7	5-7	10-13	10-13	10-15	10-15
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	2-5	5-7	5-10	5-10	5-10

таблице 2.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг» в Учреждении.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «пауэрлифтинг»:

- 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 ЕВСК 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.

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг» представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Минимальные и предельные показатели соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в Учреждении

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

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

2.4. Режимы тренировочной работы в Учреждении.

Режим тренировочной работы и тренировочный процесс подготовки спортсменов по виду спорта «пауэрлифтинг» на этапах спортивной подготовки строится на основе принципа единства постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, реализующийся через следующие направления:

- увеличение суммарного годового объема работы (количество часов в год): этап начальной подготовки - 312-416 часов; тренировочный этап - 624-936 часов; этап совершенствования спортивного мастерства - 1248 часов, этап высшего спортивного мастерства - 1664 часов;
- увеличение годового объема специальной физической подготовки;
- увеличение количества тренировочных занятий в течение недельного микроцикла (в зависимости от периода годичной подготовки, типа и направленности микроциклов);
- увеличение объема соревновательной деятельности (количество стартов в год).

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

К лицам, проходящим спортивную подготовку по Программе в Учреждении, предъявляются следующие требования:

- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом, подтвержденных заключением врача по результатам медицинского обследования (осмотра);
- минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе: 10 лет - на этапе начальной подготовки; 12 лет - на тренировочном этапе; 14 лет - на этапе совершенствования спортивного мастерства; 1 6 лет - на этапе высшего спортивного мастерства;

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Тренировочные нагрузки на этапах спортивной подготовки в Учреждении определяются тренером с учетом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Предельные нормативные объемы тренировочной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Максимальные объемы тренировочной нагрузки при подготовке спортсменов- пауэрлифтеров в Учреждении

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, указанных в таблице 5.

Таблица 5.

Перечень тренировочных сборов на этапах подготовки

Вид тренировочных сборов	**Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)**				**Оптимальное число участников сбора**
	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совер-шенствования спортивного мастерства	Трениро-вочный этап (этап спортивной специали-зации)	Этап началь ной подго товки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
Тренировочные сборы по подготовке к международным со	21	21	18	-	Определяется Учреждением, осу

ревнованиям					ществляющим спортивную подготовку
Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
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

Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта «пауэрлифтинг» приведены в таблицах 6,7.

Таблица 6.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

Наименование оборудования, спортивного инвентаря, экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Основное спортивное оборудование и спортивный инвентарь		
Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	комплект	3
Весы до 200 кг	штук	1
Ёмкость для магнезии	штук	1
Зеркало настенное 0,6х2 м	комплект	2
Гантели переменной массы от 3 до 50 кг	пара	10
Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
Стойка под гантели	штук	2
Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
Плинты	пар	3
Скамейка гимнастическая	штук	1
Стойка под диски и грифы	штук	4
Стенка гимнастическая	штук	1
Стойки для приседания со штангой	штук	2

Скамья для жима лёжа	штук	2
Секундомер	штук	2

Таблица 7.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на 1 занимающегося)

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Пояс для пауэрлифтёра	штук	на занимающегося			1	3	1	3	1	5
Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося			1	2	1	2	2	2
Комбинезон для тяги	штук	на занимающегося			1	2	1	2	2	2
Рубашка для жима лёжа	штук	на занимающегося			1	2	1	2	2	2
Бинты на колени	пар	на занимающегося			1	2	1	2	2	2
Бинты кистевые	пар	на занимающегося			1	2	1	2	2	2

Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося			1	3	1	3	1	3
Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося			1	3	1	3	1	3
Наколенники	пар	на занимающегося			1	3	1	3	1	3
Гетры	пар	на занимающегося			1	3	1	3	1	3
Рубашка для приседа и тяги	штук	на занимающегося					1	3	1	3
Обувь для тяги становой	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки в Учреждении. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» указаны в таблице 8.

Таблица 8.

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав групп	Разряды и звания
Начальной подготовки	10	нормативы ОФП, 2,3 юношеский разряды
Тренировочный	6	**1 год** -1 юношеский, 3 спортивный разряды **2 год** -3,2 спортивный разряды **3 год** -2,1 спортивный разряды **4 год** -1, КМС спортивные разряды
Совершенствования спортивного мастерства	4	Кандидат в мастера спорта
Высшего спортивного мастерства	2	Мастер спорта, Мастер спорта международного класса

2.9. Индивидуальная спортивная подготовка по Программе.

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Учреждении, устанавливается тренером на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки троеборцев учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя: анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы; определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы; определение состава тренировочных средств и

режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы, определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса. Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности микроциклов;

при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

2.10. Структура годичного цикла спортивной подготовки в Учреждении.

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

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

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

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

Тренировочная нагрузка формируется из определенного количества

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

Соревновательный период включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

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

Основная цель соревновательного этапа - демонстрация высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

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

Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Втягивающий мезоцикл включает в себя 2-3 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузки здесь сравнительно небольшой, объем же их может достигать значимых величин. Тренировочные средства имеют обще-

подготовительный характер. Они обеспечивают подготовку организма к выполнению определенного уровня выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, координации, становление двигательных навыков и умений.

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

В контрольно-подготовительном мезоцикле осуществляется переход от базовых мезоциклов к соревновательным. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из двух тренировочных микроциклов соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл направлен на непосредственную подготовку спортсменов к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей. Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы.

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

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

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

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.

Этап начальной подготовки. Оптимальный возраст для начала

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

Тренировочный этап. Оптимальный возраст начала этого этапа составляет 12 лет, средняя продолжительность этапа 3-4 года. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в упражнениях по сравнению с предыдущим этапом возрастает и особенно в период выполнения 2-1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП относительно к СФП снижается на 7-12%.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Минимальный возраст начала этапа ССМ - 14 лет, этапа ВСМ -16 лет. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера и судьи по пауэрлиф-

тингу. Осуществляется сдача нормативных требований КМС. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе свыше двух лет обучения. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

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

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

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

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта - одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсменов. Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведет регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку. Круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер. Для достижения наилучших спортивных результатов необходимо приспосабливать организм троеборца, его способности и возможности к определенным условиям внешней среды. Главным условием являются сроки соревнований - спортивный календарь. Именно к ним должен готовиться спортсмен, проводя тренировку на протяжении многих месяцев и стремясь достичь высшей спортивной формы в заранее известный день главного состязания и поддерживать ее на протяжении определенного времени.[25]С

самого начала цикла подготовки (подготовительный период) сильнейшие спортсмены используют в тренировочном процессе широкий комплекс средств, который по своей биомеханической структуре близок к соревновательным упражнениям (специально-подготовительные подводящие упражнения). Мало того, значительный объем нагрузки выполняется на высокой, близкой к соревновательному уровню (разница составляет около 2-5 % интенсивности, что ускоряет процесс совершенствования спортивного мастерства. При таком построении тренировочного процесса спортсмены способны уже в конце подготовительного периода показывать результаты, превышающие лучшие за предыдущий цикл.

3.2. Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»; зону врабатываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период врабатывания охватывает - 2030% общего объема работ, устойчивого состояния - 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления - 30-35%.

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

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

Подготовительная часть (20 % времени): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и пр. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие

упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70 % времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца. Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения трое- борца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным - применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10 % времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов тренировки. Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

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

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

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

безопасности в процессе спортивной подготовки ведется в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по виду спорта.

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

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

Общие требования безопасности

Тренер обязан:

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях видом спорта;
- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы спортсменов и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов спортивной подготовки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Учащиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- строго соблюдать дисциплину и указания тренера;
- заниматься в спортивной одежде и чистой, сухой обуви;
- соблюдать правила личной гигиены (аккуратная прическа, коротко стриженные ногти на руках и ногах);
- использовать замки безопасности при выполнении упражнений со штангой;

- выполнять базовые упражнения, упражнения с отягощением или весами, близкими к максимальным для занимающегося, при страховке со стороны тренера либо партнера;
- обращаться предельно аккуратно с отягощениями, штангами, гантелями, все упражнения должны выполняться плавно, без рывков;
- передвигаться по спортзалу не торопясь, не заходить в рабочую зону других занимающихся;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания тренировочных занятий.

3.4. Планирование спортивных результатов.

Планирование спортивных результатов осуществляется на основе определения параметров соревновательной деятельности, показателей технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующих им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

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

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

3.5. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля:
- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

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

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или центром спортивной медицины в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 134н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в Учреждение, а также обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, заключен договор на представление медицинских услуг. В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке,

установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице 9.

Таблица 9.

Виды, сроки, показатели и методы тренерского контроля в рамках Программы

Виды тренерского контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы тренерского контроля
Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками	- оперативный; - текущий; - этапный	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; - величина нагрузки;	- сбор мнений спортсменов и тренеров; - анализ рабочей документации тренировочного процесса; - наблюдения старшего тренера во время тренировки и соревнований;

Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; - тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
Контроль над технической подготовленностью	- текущий, - этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 10.

Таблица 10.
Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики тренерских воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	- активность - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

3.6. Программный материал для практических занятий. Общий

перечень задач и содержание тренировочного процесса в рамках Программы по разделам спортивной подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11.

Содержание задач тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки в рамках Программы

Разделы подготовки	**Содержание тренировочного процесса**
Теоретическая подготовка	- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков. - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. - Зарождение и история развития пауэрлифтинга в мире и России. - Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу. - Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. - Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. - Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. - Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки. - Анализ соревновательной деятельности в пауэрлифтинге. Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок. - Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
Общая физическая подготовка (ОФП)	- Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах. - Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподго

товительных упражнений.

- Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростносиловых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.
- Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.
- Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений.
- Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростносиловых видов спорта.
- СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.
- ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ:
- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками 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 ПРЕДМЕТАМИ: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.
- УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ: на гим

	настической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. - УПРАЖНЕНИЯ ИЗ АКРОБАТИКИ: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. - УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ: 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 И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам; игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты. - ПЛАВАНИЕ: для не умеющих плавать - овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих.
Специальная физическая подготовка (СФП)	ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА: ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем 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 ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи. - СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА: 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 ЛЕЖА. Подъем 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 лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

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 подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

ДЛЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИИ. Целостное и расчлененное 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.

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

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

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Ниже представлено краткое описание и содержание основных методов и приемов психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование

спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляци.

Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия - внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира. Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами:

- контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения);

- контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая

напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц;
- контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки;
- специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения;
- разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы, такие как:
- отвлечение путем сюжетных представлений и воображений - уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний;
- самовнушение - в процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул);
- самоубеждение - это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема:
- регулирование цели - умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях;
- ритуал предсоревновательного поведения - в его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы саморегуляции позволяет формировать программу будущих действий и переживаний спортсмена и успешно реализовывать данную программу поведения в нужные моменты тренировок и соревнований.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий. Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 12.

Таблица 12.

Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических, средств восстановления - применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	В течение всего периода реализации программы

3.8. Планы антидопинговых мероприятий.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих

спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 13.

Таблица 13.

Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестование	
Участие в семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые про граммы	

План – график
антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2. Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры	ежемесячно
	4.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	6.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры	май сентябрь
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	Честная игра	Тренеры	июнь-август
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	3.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за	по назначению

			антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь
	5.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры отделений	май сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица проходящие спортивную подготовку	январь
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	октябрь

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.
ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.
Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы. Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке. Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке. Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.
РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.
Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня,
Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.9 Планы инструкторской и судейской практики. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований. Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 14.

Таблица 14.

Примерный план инструкторской и судейской практики в рамках Программы _____

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами - Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. - Обучение основным техническим элементам и приемам. - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - Подбор упражнений для совершенствования техники. - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно спортивных организациях	

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «пауэрлифтинг» указано в таблице 15.

Таблица 15.

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	1
Телосложение	2
Условные обозначения, использованные в таблице: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.	

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Нормативы выполнения контрольных упражнений по общефизической и специальной физической подготовке проходящих подготовку на этапах в рамках Программы, представлены в таблицах 16-19.

Таблица 16.

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		ЮНОШИ	*ДЕВУШКИ*
Скоростные качества	Бег 30 м	не более 6,0 с	не более 6,5 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.	не менее 8 раз	не менее 5 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	не менее 12 раз	не менее 7 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 9 раз	не менее 5 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине низкой перекладине	не менее 2 раз	не менее 7 раз
Координация	Челночный бег 3х10м	не более 9.0 с	Не более 10.5 с
Участие в соревнованиях			
Спортивный разряд	1 год обучения	2 год обучения	
	3 юношеский	2 юношеский	

Таблица 17.

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки на тренировочный этап (этап спортивной специализации)*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		ЮНОШИ	*ДЕВУШКИ*
Скоростные качества	Бег 60 м	не более 10,8 с	не более 11,2 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см	не менее 145 см
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.	не менее 10 раз	не менее 8 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 20 сек.	не менее 10 раз	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 15 раз	не менее 8 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине низкой перекладине	не менее 6 раз	не менее 11 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата	не менее 6 раз	не менее 4 раз

	руками		
Координация	Челночный бег 3х10м	не более 8,0 с	Не более 9,5 с
Участие в соревнованиях			
Спортивный разряд			
1 год	2 год	3 год	4 год
1 юношеский	3 спортивный	2 спортивный	1 спортивный

*Примечание
Норматив считается выполненным при улучшении показателей

Таблица 18.

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**		
		ЮНОШИ	*ДЕВУШКИ*
Скоростные качества	Бег 60 м	не более 8,7 с	не более 9,6 с
	Бег 100 м	не более 13.8 с	не более 16,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 200 см	не менее 175 см
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.	не менее 12 раз	не менее 10 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 25 раз	не менее 15 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине На низкой перекладине	не менее 10 раз	не менее 18 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 8 раз	не менее 5 раз
	Жим штанги лежа	не менее 100% собственного веса тела	не менее 80% собственного веса тела
Участие в соревнованиях			
Спортивный разряд			
Кандидат в мастера спорта			

Таблица 19.

Нормативы общефизической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства1

1Примечание
Норматив считается выполненным при улучшении показателей

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		МУЖЧИНЫ	*ЖЕНЩИНЫ*
Скоростные качества	Бег 60 м	не более 7,8 с	не более 8,9 с
	Бег 100 м	не более 13.4 с	не более 15,04 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 230 см	не менее 185 см
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек.	не менее 14 раз	не менее 12 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	не менее 35 раз	не менее 16 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола)		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине На низкой перекладине	не менее 13 раз	не менее 19 раз
	Подъем ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 8 раз	не менее 6 раз
	Жим штанги лежа	не менее 120% собственного веса тела	не менее 90% собственного веса тела
Участие в соревнованиях			

Спортивный разряд

Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса

Разрядные нормативы по пауэрлифтингу (троеборью) утвержденные приказом Минспорта России № 715 от 06.09.2013 г. представлены в таблице 20.

Весовая категория	Спортивные звания		Спортивные разряды				Юношеские спортивные разряды		
	МСМК	**МС**	**КМС**	**I**	**II**	**III**	**I**	**II**	**III**
МУЖЧИНЫ									
53,0			410,0	325,0	282,5	260,0	232,5	215,0	195,0
59,0	625,0	570,0	455,0	362,5	315,0	290,0	260,0	240,0	212,5
66,0	700,0	635,0	510,0	402,5	350,0	320,0	287,5	257,5	227,5
74,0	770,0	695,0	537,5	440,0	385,0	352,5	317,5	280,0	247,5
83,0	835,0	747,5	582,5	482,5	422,5	387,5	352,5	307,5	277,5
93,0	880,0	787,5	610,0	520,0	465,0	412,5	382,5	340,0	307,5
105,0	920,0	815,0	645,0	552,5	500,0	460,0	397,5	355,0	330,0
120,0	955,0	835,0	687,5	600,0	530,0	497,5	422,5	372,5	347,5
120+	980,0	860,0	735,0	617,5	545,0	510,0	455,0	390,0	372,5
ЖЕНЩИНЫ									
43,0			242,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47,0	367,5	297,5	262,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
52,0	405,0	325,0	290,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
57,0	435,0	352,5	312,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
63,0	475,0	385,0	337,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
72,0	507,5	412,5	367,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
84,0	537,5	447,5	405,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
84+	552,5	475,0	422,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

4.3. Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении.

Врачебный и биохимический контроль на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется в центре спортивной медицины. В зависимости от частных задач, контроль включает следующие мероприятия:

- углубленный медицинский осмотр (УМО) проводится с целью допуска спортсмена к тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта.
- углубленное комплексное биохимическое обследование (УКО), проводится с целью оценки возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Этапный врачебный контроль (ЭВК) и этапное комплексное биохимическое обследование (ЭКО) проводятся не реже 3-4 раз в год.

Врачебно-педагогическое наблюдение, текущее биохимическое обследование (ТО), текущий врачебный контроль осуществляется на базе Учреждения в соответствии с положением «О врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом» (приказ Минздрава РФ «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и ЛФК» от 20.08.01 № 337). С целью учета состояния спортсмена на каждого спортсмена заполняется личная карточка, которая хранится в центре спортивной медицины и в Учреждении.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами Учреждения.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «пауэрлифтинг» в КГАУ «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию»:

Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Бычков А.Н., Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999
3. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007. - 296 с.: ил.
5. Дворкин Л.С., «Тяжелая атлетика», Учебник для вузов М: Советский спорт 2005

6. Зациорский В.М., Биомеханника двигательного аппарата человека М.: Физкультура и спорт, 1981
7. Красильников Д.В., Помощников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детскоюношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010
8. Лем Д., Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью Атлетизм. - 1990.- №11. - с.26-27.
9. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера- Мир силы. - 2001. - №1. - с12.
10. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.: ил.
11. Остапенко Л.А., Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986. - 96с.
12. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006
Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003.
13. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Тяжелая атлетика (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005
14. Смолов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12. - с.3-13.
15. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006

Перечень Интернет ресурсов:

1. Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL: http://fpr-info.ru.
2. **Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ре**сурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru.
3. Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах «ALLPOWERLIFTING.COM» [Электронный ресурс]. URL: http://allpowerlifting.com.
4. Интернет-ресурс «Мир пауэрлифтинга» [

5. Электронный ресурс]. URL: http://plworld.ru.

6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press.