МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

РАССМОТРЕНО

на заседании тренерского совета
МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
протокол № 4 от 18.05.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»

_____ Н.А. Солодков
Пр.№ 18-сп от 25.05.2020 г.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности средствами адаптивной физической культуры по пауэрлифтингу для людей с поражением опорно-двигательного аппарата

ЮГОРСК, 2020

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА. 5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ. 9
2.1. Этапы подготовки. 9
2.2. Порядок приема лиц в Учреждение. 12
2.3. Режимы тренировочной работы 13
2.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки. 14
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. 16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки. 17
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности. 18
2.8. Структура годичного цикла. 19
2.9. Организация процесса спортивной подготовки. 21
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 27
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. 27
3.2. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований. 28
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок. 30
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов. 31
3.5. Общие основы по методике обучения технике выполнения упражнения жима лежа в группах начальной подготовки. 34
3.6. Последовательность обучения технике жима лежа. 37
3.7. Методические положения при подготовке атлетов в пауэрлифтинге. 39
3.8. Комплексный контроль. 41
3.9. Теоретическая подготовка. 43

3.10. Психологическая подготовка. 44

3.11. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки. 45

3.12. Восстановительные мероприятия. 61

3.13. Планы антидопинговых мероприятий..... 64

3.14. Планы тренерской и судейской практики..... 65

4. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА. 67

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. 67

4.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации.)..... 68

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапе совершенствования спортивного мастерства.....68

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства..... 69

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ..... 71

6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ. 72

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки 73

по пауэрлифтингу..... 73

6.2. Требования к материально-технической базе. 74

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... 85

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Пауэрли́фтинг (англ. *powerlifting*; *power* — «сила» +*lift* — «поднимать») силовая дисциплина, суть которой заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Эта дисциплина, способствующая укреплению здоровья, исправлению и коррекции многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Пауэрлифтинг как вид адаптивной физической культуры максимально предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Известно, что пауэрлифтинг обладает двумя основными качествами - доступностью и эффективностью, чем оно и ценно, как средство физического воспитания. Под доступностью подразумевается следующее:

- достаточно простое техническое выполнение упражнений, что позволяет больше внимания уделять развитию и совершенствованию физических качеств;
- возможность заниматься как в группах, так и индивидуально. Для занятий не требуется больших, оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно начинать заниматься и в небольших залах, где имеются штанга и скамья для жима лежа;
- сведение к минимуму случаев травматизма;
- широкий возрастной диапазон занимающихся.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. Вся система подготовки в пауэрлифтинге, начиная с подготовительного периода, имеет задачу плавного увеличения веса отягощений, что влечет за собой и увеличение силы занимающегося. Занятия пауэрлифтингом достаточно актуальны и представляют собой сложный тренировочный процесс, конечной целью которого является значительное увеличение мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, формирование правильной осанки. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, обеспечивающей активизацию кровообращения во время их

интенсивной работы, столь необходимой организму человека. Современные системы физического развития с использованием многочисленных тренажеров и отягощений, позволяют добиться хороших результатов в формировании атлетической фигуры, развитии силы, силовой выносливости и укреплении здоровья, дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена. Формирует определенные черты характера, необходимые для достижения поставленной цели.

Жим лежа среди инвалидов с поражением ОДА является Паралимпийской дисциплиной и проводится под эгидой международного паралимпийского комитета (МПК), в нашей стране под эгидой паралимпийского комитета России (ПКР).

Пауэрлифтинг включен в программу летних Паралимпийских игр, что дополнительно дает стимул спортсменам с поражением опорно-двигательного аппарата, к активному занятию этой дисциплиной. Отправной точкой развития пауэрлифтинга считается проведение в 1992г. Паралимпийских Игр в Барселоне. Тогда 25 стран представили свои спортивные делегации на тяжелоатлетические состязания. Их количество более чем удвоилось в 1996 году на Играх в Атланте. Было зарегистрировано 58 стран - участников. Начиная с 1996, количество стран - участников неуклонно повышалось, на сегодняшний день 109 стран на пяти континентах принимают участие в Паралимпийской тяжелоатлетической программе. Сегодня, Паралимпийская тяжелоатлетическая программа включает участие всех групп инвалидов, которые состязаются в 10 весовых категориях, как мужских, так и женских. Впервые, женщины приняли участие в этих соревнованиях в 2000 г. на Паралимпийских Играх в Сиднее. Тогда женщины представили 48 стран мира.

В основу программы были заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Принцип комплектности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, медико-биологического контроля).

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей атлетов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Актуальность данной программы:

Система социальных взаимодействий в адаптивном спорте представляет собой сложно организованный процесс, который предполагает не просто приобретение новых социальных ролей и норм поведения, но ещё и ломку прежних стереотипов на фоне трудной жизненной ситуации. В связи с чем, одной из существенных задач, является оценка возможностей спортивной тренировки в социально-психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Разный уровень здоровья и сохранных функций лимитируют двигательную активность инвалидов и требуют дифференцированного и индивидуального - ориентированного подхода в выборе средств, методов, организационных форм, постановки и решения коррекционных, компенсаторных задач.

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности средствами пауэрлифтинга, создание условий для самореализации, социальной адаптации, профессионального самоопределения личности,

оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи программы:

- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности;
- приобретение знаний в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по пауэрлифтингу;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по пауэрлифтингу;
- подготовка всесторонне развитых спортсменов для пополнения сборных команд России, округа, города;

Отличительные особенности:

Учитывая важность начального этапа подготовки, выделяя основополагающую роль разучивания, закрепления (освоения) и совершенствования, физиологические, патологические изменения, психологическую характеристику спортсменов, следует отметить следующие позиции:

- этап разучивания длится не менее трёх месяцев;
- этап закрепления от четырёх до полгода;

Обучение упражнению «жим лёжа» для этапа начальной подготовки консервативно, поэтому обязателен учёт индивидуальных особенностей физического развития, психики и патологии лиц с ограниченными возможностями и необходимой корректировкой. Принцип круглогодичности тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности тренировочного процесса.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов и распределен по этапам подготовки: начальной, тренировочной, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, что позволяет предложить единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки пауэрлифтеров от этапа начальной подготовки до высококвалифицированных спортсменов.

2.1. Этапы подготовки

Структура системы многолетней подготовки спортсменов, включает:

1. Этап начальной подготовки – (до года, свыше года);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – (до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства – (все периоды);

Этап начальной подготовки (до одного года, свыше года) - предполагает привлечение детей, с поражением опорно-двигательного аппарата с 10 лет к систематическим занятиям ОФП, СФП по пауэрлифтингу. При наличии у них:

- рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов;
- документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра;
- выписки из истории болезни;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до года, второй и третий годы, четвертый и последующие годы – предполагает стабильность числа занимающихся, предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы по пауэрлифтингу.

Группа формируются из числа спортсменов, выполнивших требования контрольно-переводных нормативов, выполнивших спортивный разряд по пауэрлифтингу и вошедших в состав сборной округа.

Этап совершенствования спортивного мастерства – весь период - формируется из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу или вошедших в состав сборной команды России. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и отсутствия медицинских противопоказаний.

Предусматривает повышение уровня спортивных результатов и физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и требований программы по пауэрлифтингу. Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера по пауэрлифтингу допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Этап высшего спортивного мастерства (весь период) - формируется из спортсменов – членов сборных команд России, показывающих высокие спортивные результаты, участвующих в чемпионатах мира, Европы. Имеющих звание мастер спорта (МС) и выше.

Предусматривает повышение уровня спортивных результатов. Стабильное выступление на всероссийских и международных соревнованиях. Для проведения занятий на этапах высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по пауэрлифтингу допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

спортивной подготовки по пауэрлифтингу, спорт лиц с поражением ОДА (Приложение № 1).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пауэрлифтингу, спорт лиц с поражением ОДА (Приложение № 2).

Планируемые показатели соревновательной деятельности спорт лиц с поражением ОДА (Приложение № 3).

Перевод на последующий этап подготовки производится по решению приёмной комиссии. Показателем освоения программы спортивной подготовки занимающимися считается:

- занимающийся по истечении года, при выполнении контрольно-переводных нормативов, улучшил свой собственный результат, показанный при зачислении на этап спортивной подготовки;
- занимающийся по истечении года, выполнил или улучшил спортивный разряд, показанный при зачислении на этап спортивной подготовки;
- знания, умения, прописанные в программе, соответствуют знаниям и умениям занимающихся;
- также учитываются результаты медицинского обследования.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года.

Основания отчисления спортсменов на любом этапе подготовки:

- ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения врача: терапевта, ортопеда и ВФД и т.д.;
- прекращение занятий по собственной инициативе или родителей (законных представителей);
- по инициативе Учреждения, в случае применения отчисления как меры дисциплинарного взыскания;
- грубые и неоднократные нарушения устава Учреждения;

- по невыполнению в установленные сроки без уважительных причин физкультурно-оздоровительных планов, тренировочного плана или переводных нормативов;
- в случае установления нарушения порядка приема, повлекшего по вине спортсмена (занимающегося) его незаконное зачисление в Учреждение;
- отказ (без обоснования причины) от участия в спортивных соревнованиях;
- не освоение спортсменами минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных программой спортивной подготовки;
- выезд за пределы автономного округа на постоянное место жительства или переводом в другое спортивное учреждение;
- по обстоятельствам, не зависящим от воли спортсменов или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего спортсмена и Учреждения, в том числе ликвидации Учреждения;
- в связи с выявлением применения спортсменов допинговых средств и методов, запрещенных к использованию в спорте;
- за систематические пропуски занятий (более трех раз за 1 месяц) без уважительной причины.

2.2. Порядок приема лиц в Учреждение.

Порядок приема лиц в бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр адаптивного спорта» (далее Учреждение) определяется руководителем Учреждения в соответствии приказом Минспорта России от 16.08.2013 г. № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2013 г. № 30221), с приказом об утверждении Положений о порядке приёма лиц в БУ «Центр адаптивного спорта Югры».

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки в Учреждении, предлагается использовать систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных

результатов:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия пауэрлифтингом;

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по пауэрлифтингу;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Установление максимального возраста занимающихся по программе спортивной подготовки, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается.

Зачисление лиц, поступающих в Учреждение, оформляется распорядительным актом учреждения (приказом руководителя), на основании решения приемной или апелляционной комиссии в сроки, установленные приказом Учреждения, Положением о зачислении и отчислении спортсменов (занимающихся) в БУ «Центр адаптивного спорта Югры». При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, учредитель может предоставить учреждению право проводить дополнительный прием и зачисление. Зачисление на вакантные места проводится по результатам дополнительного отбора поступающих.

Прием детей в Учреждение утверждается приказом директора о зачислении после предоставления родителями (законными представителями) необходимых документов, указанных в Положение о зачислении и отчислении спортсменов (занимающихся) в БУ «Центр адаптивного спорта Югры».

2.3. Режимы тренировочной работы.

Практические занятия и тренировки, в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Учреждения.

Тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании

федерального стандарта спортивной подготовки по пауэрлифтингу лиц с поражением опорно-двигательного аппарата в Российской Федерации.

Таблица 1

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До года	Свыше года	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	5	6	8	9 - 12	14	15 - 18	21
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3 - 4	5
Общее количество часов в год	260	312	416	468 - 624	728	780 - 936	1092
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156	156	156 - 208	260

В зависимости от возраста и состояния здоровья занимающихся продолжительность тренировочной нагрузки может сокращаться на 25% и составлять 30-40 минут. А также, в зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего годового плана, определенного данной группе. Так, во время тренировочных мероприятий и восстановительных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью.

2.4. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка в пауэрлифтинге строится на основе следующих положений:

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному

мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки:

- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней подготовки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Для обеспечения этапов многолетней спортивной подготовки использует систему спортивного отбора, включающей в себя:

- массовый просмотр и тестирование занимающихся с целью ориентации их на занятия пауэрлифтингом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования спортивных групп;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях и соревнованиях;
- возраст поступающих и занимающихся в Учреждение, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, определенных федеральным органом управления физической культурой и спорта, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта лиц с поражением ОДА);

- максимальный возраст занимающихся по Программе спортивной подготовки не ограничивается;

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

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно - физкультурным диспансером 2 раза в год и за неделю до предстоящих соревнований, в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 №134н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом управления в области здравоохранения по данному вопросу. Занимающиеся обязаны проходить обязательный медицинский осмотр перед зачислением в группы, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. Зачисление в группы начальной подготовки производится при согласии родителей и только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, подписанных врачом-педиатром или врачом-терапевтом, а также врачом узкой специализации (ортопед, невролог, травматолог и т.д.).

Основными задачами медицинского обследования в группе начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. Углубленные медицинские обследования позволяют установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. С целью планирования тренировочных нагрузок необходимо определить у занимающихся исходный

уровень развития основных физических качеств, чтобы впоследствии наблюдать и контролировать динамику их изменения.

В случае если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будет противопоказано заниматься спортом, тренер обязан на этом основании прекратить спортивную подготовку лица, в случае необходимости исключить (отчислить) его из Учреждения.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий пауэрлифтингом возлагается на комиссию, назначенную приказом директора Учреждения. Комиссия, в свою очередь использует функционально-медицинское описание классов, разработанное международными спортивными организациями инвалидов или спортивными комитетами Международного паралимпийского комитета.

Учитывая специфику пауэрлифтинга, в приоритетном порядке зачисление проводится для:

- для детей, подростков и молодёжи с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА);
- ЦП (патология головного мозга не прогрессирующего характера, вызывающая различные нарушения координации, тонуса и силы функций мышц, приводящие к неспособности человека сохранять нормальные позы и совершать нормальные);
- лица с поражением спинного мозга (страдания мозга, вызванные заболеванием или повреждением позвоночника);
- ампутанты классов А1-А4;
- карлики (максимальный рост карлика 145 см, и другие сопутствующие нарушения);
- врождённые аномалии развития нижних конечностей.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), количество

тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку.

Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту занимающихся, степени их тренированности, степени тяжести заболевания. Слишком малая нагрузка не способствует увеличению результатов, а слишком большая может привести к утомлению и перетренированности. Показатели предела тренировочной нагрузки взаимосвязаны между собой: увеличение объема и интенсивности работы приводит к увеличению сдвигов в функциональном состоянии организма, к развитию и углублению процессов утомления.

Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными.

Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью, а также количество основных и второстепенных соревнований.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы пауэрлифтера, целесообразно

определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорить психоэмоциональное восстановление после соревнований.

2.8. Структура годичного цикла.

В подготовке спортсменов различной квалификации предлагается три варианта годичного цикла:

Первый вариант – год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный - 4,5-5 месяцев; переходный - 1 месяц. Этот вариант целесообразно использовать для спортсменов на этапах начальной и тренировочной подготовки 1-2 года, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

Второй вариант — год делится на два больших периода, каждый из которых, имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Отличительной чертой является то, что добавляется еще восстановительно-реабилитационный период, который длится до двух недель, после соревновательного периода. Этот вариант целесообразно использовать в подготовке спортсменов на тренировочном этапе (четвертый и последующие годы) подготовки, для физически подготовленных, способных выдержать большое количество соревнований спортсменов.

Для спортсменов высокого класса, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и

чередуется с активным отдыхом. Интенсивность тренировочной работы является основной величиной, определяющей нагрузку у таких спортсменов.

Выступая в большом количестве соревнований в течение года, спортсмен не должен стремиться показывать наивысший результат во всех, а должен выделять главные соревнования.

Построение тренировки в многолетних макроциклах (на этапе высшего спортивного мастерства). В практике пауэрлифтинга принято выделять четырехлетние циклы, связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Паралимпийским играм.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов встречается построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный.

При двух- и трех- цикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строенного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

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

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

- втягивающий;
- базовый (общеподготовительный);
- контрольно-подготовительный;
- подводящий;

- восстановительный;
- соревновательный.

По направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

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

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный. Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

2.9. Организация процесса спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки

понимаются:

1) организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки на основе программы спортивной подготовки;
2) система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям пауэрлифтингом и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
3) тренировочный процесс.

Организация тренировочного процесса:

Учреждение обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется тренером при проведении индивидуальных или групповых занятий по программе спортивной подготовки.

Сроки начала и окончания тренировочных циклов (спортивного сезона) определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий (ЕКП), в которых планируется участие занимающихся (Приложение 4).

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц. Направленные занятия пауэрлифтингом, построенные с учетом физических, психофизических особенностей спортсменов, позволяют повышать уровень общей и специальной физической подготовленности у спортсменов, что приведет к росту их спортивных результатов.

Основные формы осуществления спортивной подготовки:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- практические занятия и тренировки, в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором Учреждения;

- просмотр и методический разбор видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие спортсменов в спортивных соревнованиях, мероприятиях, восстановительных и тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Планирование тренировочного процесса:

Тренировочный процесс в Учреждении рекомендуется вести в соответствии с годовым тренировочным планом, проектируемым тренером и рассчитанным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на основе утвержденной программы спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Ежегодное планирование тренировочного процесса рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование осуществляется на основании ЕКП (на календарный год), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий;
- самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку по индивидуальным планам;
- периоды прохождения диспансеризации;
- тренировочные и восстановительные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- ежемесячное планирование, инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение

спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Единым календарным планом Учреждения.

Порядок организации соревновательной деятельности:

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола, уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам пауэрлифтинга;
- 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.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по пауэрлифтингу.

Порядок организации тренировочных сборов:

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства Учреждением могут организовываться и проводиться тренировочные сборы (Приложение 5).

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

При проведении тренировочных сборов рекомендуется:

утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами);
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30% от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами Учреждения, нормативными правовыми актами (для обеспечения участия в мероприятиях спортсменов-инвалидов, в первую очередь для инвалидов 1 группы, рекомендуется в смете расходов также учитывать возмещение затрат на сопровождающих лиц).

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий предлагается разрабатывать следующие документы:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период тренировочных сборов;

- распорядок дня спортсменов.

При направлении спортсменов, не достигших возраста 18 лет, на спортивные соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия

отдельно от группы рекомендуется направлять для их сопровождения тренера или другого представителя за счет средств командирующей организации или волонтера (в том числе являющегося законным представителем ребенка).

Обеспечение питанием участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий рекомендуется производить во все дни, включая дни прохождения мандатной комиссии, опробования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении спортивных соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления - спортсменам в пути следования к месту проведения спортивных соревнований и тренировочных сборов и обратно.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Состояние здоровья людей с поражением опорно-двигательного аппарата, предъявляет другие требования к проведению тренировочного процесса, отличные от традиционных:

- в связи с особенностями заболеваний и травм, необходимы увеличенные по времени перерывы между выполнением тренировочных упражнений для осуществления санитарно-гигиенических процедур и проведения восстановительных мероприятий;
- разнообразие травм и заболеваний требует дифференцированного подхода к организации тренировочного процесса на основе нозологической группы и исходя из проведенной на предыдущем этапе медицинской реабилитации.

Известно, что одним из перспективных направлений повышения эффективности тренировочного процесса является его индивидуализация.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для спортсменов с поражением опорно - двигательного аппарата особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются, прежде всего, посредством наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Постепенность – предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка

несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Специализация - получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям пауэрлифтинга посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Повторность - многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

3.2. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования безопасности:

- к занятиям по пауэрлифтингу допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- тренер и спортсмены расписываются в журнале по технике безопасности в начале года, перед выездом на соревнования и тренировочные мероприятия;
- занятия должны проводится в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой поверхностью;
- при проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;
- тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- о каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему;
- занимающиеся не допускаются в тренажерный зал без тренера.

Требования охраны труда перед началом занятий:

- тщательно проветрить тренажерный зал;
- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного инвентаря, и оборудования;
- убедиться в отсутствии посторонних предметов на полу в тренажерном зале;
- провести разминку.

Требования охраны труда во время занятий:

- добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения, занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования;
- при возникновении пожара в тренажерном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования охраны труда по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- тщательно проветрить тренажерный зал;
- снять спортивную форму и спортивную обувь;
- тренер последний уходит из тренажерного зала.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка спортсменов по пауэрлифтингу к соревнованиям проводится круглогодично - в подготовительном и соревновательном периодах, а также после соревнований. Совершенствование методики нагрузок тренировок должно проходить по многим направлениям. Одним из главных необходимо признать то, что это связано с проблемой периодизации тренировочного процесса, с проблемой динамики нагрузок в годичном цикле подготовки.

Соотношение между тренировочным и соревновательным процессом включает определение оптимального количества тренировок, на которых должен интенсивно заниматься пауэрлифтер за год, и интервала между соревнованиями, а также выявление структуры и содержания тренировочного процесса и определение относительных расходов времени на каждый элемент подготовки.

Величина нагрузок может характеризоваться, с одной стороны, внешними, внутренними и комбинированными параметрами, а с другой стороны, абсолютными и относительными значениями:

- объем – определяется длительностью работы по времени;
- интенсивность – величина повторений с максимальным усилием;
- интервал отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

При этом направленность воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсмена определяется соотношением следующих показателей:

- интенсивностью выполнения упражнений;
- объемом (продолжительностью по времени) тренировки;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями;
- характером упражнений.

Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако, не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние.

Соотношение интенсивности нагрузки (темп движений, скорость или мощность их выполнения в единицу времени, и т.п.) и объема работы (выраженного в часах, числом тренировочных занятий, соревновательных стартов, и т.д.) изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации и возраста. Тренировочные нагрузки определяются задачами, стоящими перед спортсменами.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности

спортсмена, но и от его психологической готовности. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Соревновательный опыт – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях — это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется, и формируется в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Оптимальный уровень психического напряжения может не совпасть со временем старта. Однако сохранить оптимальный уровень готовности к деятельности длительное время практически невозможно. В этих случаях психическое напряжение усиливается, переходя в напряженность, так, что в результате спортсмен оказывается в состоянии стартовой лихорадкой. В этом состоянии его нервная система находится на грани возможностей выдержать концентрированное возбуждение. Некоторые спортсмены способны продолжительное время находиться в этом состоянии без ущерба для спортивного результата. Но есть и другие, которые быстро обнаруживают в поведении элементы торможения. Однако, как это уже доказано наукой, в любом случае состояние стартовой лихорадки снижает надежность спортсмена и вероятность достижения им высокого результата, хотя и не обязательно результат должен быть низким. Существуют отдельные случаи, когда спортсмен, находясь в состоянии стартовой лихорадки, показывает очень высокий результат. Но определяется это особенностями непосредственной подготовки к выполнению действий. Наихудший вид предстартового состояния возникает, когда уровень психического напряжения резко падает – это состояние стартовой апатии. Этот период обычно краток по времени. Как правило, апатия возникает в результате перехода от максимального психического напряжения к состоянию неподвижности (ступор) и является следствием острого перенапряжения в

предсоревновательной ситуации. Стартовая апатия – это снижение мотивации деятельности, волевой активности и чувства ответственности. Она не позволяет спортсмену реализовать даже достигнутый уровень подготовленности.

3.5. Общие основы по методике обучения технике выполнения упражнения жима лежа в группах начальной подготовки.

Методика обучения сложных двигательных действий содержит ряд методов. Так, например, использование расчленённого метода предполагает вначале разделение упражнения на отдельные его части, изучение каждой из них, а затем всего упражнения в целом. Использование комбинированного метода позволяет сначала изучить упражнение в целом, а затем, выделяя возможные ошибки в различных фазах, учить устранять их.

Большое значение в обучении жиму лежа в пауэрлифтинге имеет поднимаемый вес штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес не должен быть большим. У спортсменов, которые при разучивании упражнений часто применяют большие отягощения, возникают значительные изъяны в технике. Но и при чрезмерно малом весе штанги не должна искажаться правильная динамическая структура движения. Поэтому в зависимости от сложности изучаемого упражнения, технической и физической подготовленности спортсменов (пол, возраст, рост, весовая категория), для каждого из них должен быть определен оптимальный вес штанги. Небольшой вес дает недостаточный тренировочный эффект, а больший, чем оптимальный вес, приводит к возникновению утомления, которое нарушает технику выполнения движении и не дает должного тренировочного эффекта.

На первоначальном этапе освоения техники в течение нескольких занятий вес штанги должен быть постоянным. Затем, для закрепления навыков и совершенствования техники, упражнение можно выполнять с разным весом штанги.

Обучение технике жима лежа начинают с подготовительных действий принятия стартового положения на горизонтальной скамье.

Обучение приему предстартового и стартового положения:

- расположение на скамье;
- ширина хвата и захват грифа;
- снятие штанги со стоек;
- фиксация штанги на прямых руках;
- возвращение штанги на стойки.

Расположение на скамье:

Обучение технике жима лежа рекомендуется начинать с простейших азов стартового положения на лавке. Спортсмен подходит к скамье и должен лечь спиной на скамью. Его плечи, ягодицы, ноги и пятки во время выполнения попытки должны оставаться в соприкосновении со скамьей. При наличии разрешения согнутые ноги поддерживаются специальным клином. Для того, чтобы зафиксировать ноги и избежать нежелательных спастических движений атлету разрешается использовать максимально два фиксирующих ремня. Голова располагается так, чтобы глаза находились параллельно грифу. Затем спортсмен выбирает хват и захватывает гриф.

Захват грифа и ширина хвата:

Спортсмен берется за гриф простым захватом, при котором четыре пальца находятся с одной стороны грифа, а большой палец - с другой. (Односторонний захват правилами IPC запрещен). В жиме лежа используют два хвата: широкий (81 см), т.е. максимально допустимый правилами соревнований, при котором основная нагрузка ложится на грудные мышцы, и средний (60-65 см), который активнее включает в работу трехглавые мышцы плеча и дельтовидные мышцы. Ширина хвата индивидуальна для каждого спортсмена.

Съем штанги со стоек:

На данном этапе необходимо научить спортсмена снимать штангу со стоек. После захвата грифа, спортсмен, медленно разгибая руки, снимает штангу со стоек и удерживает ее на прямых руках над серединой груди. Фиксация штанги на прямых руках. При фиксации штанги нужно полностью

выпрямить руки в локтевых суставах, а затем до 5 секунд удерживать снаряд на выпрямленных руках.

На данном этапе необходимо обратить особое внимание на полное выпрямление рук в локтевых суставах при фиксации штанги.

Возвращение штанги на стойки:

При обучении спортсмена самостоятельному возвращению штанги на стойки обязательно нужна страховка, и даже первоначальная помощь.

Опускание штанги к груди:

После освоения стартового положения приступают к обучению опускания штанги на грудь. Как правило, на первых стадиях обучения данной фазы спортсмены, как правило, не могут опустить гриф штанги в одну точку (нижний обрез грудных мышц). Во избежание опускания грифа в разные точки, необходимо расчленить его на три обучающих этапа. На первом этапе после принятия стартового положения спортсмен опускает штангу на две доски (высотой 10-12 см), лежащие у него на груди. Не делая паузы, он выполняет жим штанги от двух досок и фиксирует снаряд на полностью выпрямленных в локтевых суставах руках.

После того, как спортсмен научится уверенно опускать штангу на две доски с последующим жимом, можно перейти ко второму этапу, в котором жим выполняется с одной доской высотой 6-8 см. При опускании штанги на одну доску увеличивается не только путь штанги, но и нагрузка на мышцы. Поэтому необходимо уменьшить вес штанги.

Обучение собственно жиму лежа:

На третьем этапе обучения данному упражнению спортсмен выполняет опускание штанги на грудь без доски. Очень важно научить спортсмена опускать гриф в одну и ту же точку: к нижнему обрезу грудных мышц. Помощник, стоя рядом с головой спортсмена и держась руками за гриф, помогает ему опускать штангу в одну и ту же точку на груди. Опускание штанги к нижнему обрезу грудных мышц должно осуществляться относительно медленно, с полным контролем напряжения всех участвующих в движении мышечных групп.

3.6. Последовательность обучения технике жима лежа.

На этом этапе обучения собственно жиму лежа важно знать, что если локти при жиме лежа прижаты к корпусу, то максимально нагружены дельтовидные и трехглавые мышцы плеча. Если локти максимально разведены, то нагружены грудные мышцы. Поэтому необходимо выбрать такое положение локтей, при котором нагрузка будет равномерно распределяться между всеми группами мышц: грудными, передними пучками дельтовидных и трехглавых мышц плеча. Угол между плечом и туловищем должен составлять примерно 45 градусов как при опускании штанги вниз, так и при жиме. Опускание штанги на грудь и жим от груди выполняется на задержке дыхания.

После того как спортсмен освоит жим лежа без «моста», можно будет переходить к обучению жима лежа с «мостом». Для того чтобы мышцы спины и позвоночник спортсмена быстрее привыкли к прогибу, рекомендуется использовать валик высотой 8-10 см, который подкладывают под поясницу. Чем больше у спортсмена прогиб спины, тем меньше путь штанги, и тем меньше физических затрат будет у спортсмена, соответственно тем больший вес он способен преодолеть.

Фиксация паузы со штангой на груди:

Опустив штангу на грудь, спортсмен должен выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Для того, чтобы фиксация паузы со штангой на груди не вызывала затруднений, рекомендуется выполнять жимы лежа с более длинной паузой, чем на соревнованиях. Можно также выполнять жим лежа со всеми соревновательными командами, так как это дисциплинирует молодых спортсменов.

Собственно, жим:

Существует два стиля жима лёжа. Опытный тренер при обучении жима лёжа может безошибочно определить, какому жимовому стилю лучше обучать спортсмена. Если у спортсмена сильные грудные мышцы, то он будет выполнять жим лёжа «грудным» стилем, опуская штангу ближе к

середине грудных мышц. Если спортсмен опускает гриф дальше от грудных мышц, и при этом локти смещает ближе к туловищу, то его жим называется «трицепсовым». При выполнении жима выпрямление рук в локтевых суставах должно происходить одновременно. Следует также обратить внимание на видимую остановку штанги в финальном положении.

Фиксация штанги в финальной части жима лежа:

При фиксации штанги необходимо обратить внимание на выключение рук в локтевых суставах при приеме стартового положения и в финальной части жима лежа. Часто спортсмены спешат выполнить жим лежа (особенно при 5-6 разовых повторениях), и не полностью выпрямляют руки. Если сразу не акцентировать внимание спортсменов на эту ошибку, она может закрепиться до автоматизма. На этапе обучения технике необходимо также добиваться от спортсменов полного выпрямления рук и при выполнении вспомогательных упражнений: жима гантелей стоя, сидя и лежа.

Наиболее частые технические ошибки в выполнения жима лежа:

- не отцентрированный хват грифа штанги (что может привести к перекосу и, как следствие, к неравномерному выжиманию штанги, что запрещено техническими правилами);
- «Незамкнутый» хват грифа (по причине травмоопасности этот хват запрещен техническими правилами);
- слишком близкое расположение головы к стойкам (если лечь на скамью так, что гриф будет находиться ниже линии глаз, то при жиме штанги можно задеть стойки, и это приведет к ненужному трению грифа о стойки или же к остановке штанги);
- неоптимальный угол сгибания ног в коленных суставах (это может привести к расслаблению мышц спины и уменьшению прогиба (моста), что удлинит путь штанги и увеличит усилия спортсмена);
- отсутствие видимой остановки штанги на груди (паузы), отбив грифа от груди (запрещены техническими правилами соревнований);
- неполное «выключение» рук в конечной точке жима (запрещено техническими правилами. Если обе руки не могут быть выпрямлены

полностью из-за анатомических особенностей спортсмена, он должен предупреждать об этом судей заранее перед каждым подходом);

- отрыв таза и головы от поверхности скамьи (запрещен техническими правилами);
- выполнение упражнения «в отбив» (когда гриф резко падает нагрудную клетку, амортизирует и, отбиваясь от груди, выжимается вверх).

3.7. Методические положения при подготовке атлетов в пауэрлифтинге.

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднимание непредельного отягощения до выраженного утомления. Не существует точных рекомендаций по подбору количества серий и повторений для развития силовых параметров. Выбор нагрузок зависит во многом от индивидуальных особенностей спортсмена, его физической подготовленности, состава мышц, типа высшей нервной деятельности и др. Тем не менее, можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

- отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха;
- количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех (нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений);
- в начале тренировки выполняются соревновательное или близкое к нему по структуре и величине отягощении упражнения, принцип повторного максимума должен быть определяющим;
- после основного соревновательного упражнения необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более

эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе;

- для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы;
- на любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха;
- тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательное упражнение следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях - три раза в неделю. Причем, один раз нагрузка должна быть предельной или около предельной с использованием принципа повторного максимума. Через два-три дня необходимо провести легкую тренировку, в которой вес отягощения уменьшается на 20-30%, а количество подходов и повторений не изменяется. При необходимости (при условии быстрого восстановления!) можно провести среднюю тренировку, в которой вес отягощении составляет 85-97% от веса в предыдущей тренировке;
- наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный тренировочный микроцикл;
- недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях!), количество повторений и подходов (в соревновательном упражнении!);
- количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно;
- оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех, особенно

соревновательном упражнении с периодичностью 1-2 недельных тренировочных микроциклов;

- продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировки);
- улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием. Необходимо отметить, что в начале занятий силовыми упражнениями нельзя "копировать" тренировки опытных спортсменов. Известно, что интенсивная нагрузка вызывает более глубокие сдвиги в организме начинающих спортсменов. Их физическое восстановление происходит в течение более длительного периода времени.

Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться три раза в неделю. Для более опытных спортсменов эффективна, так называемая, раздельная тренировка, которая предполагает специализацию спортсменов по отдельным упражнениям в течение одной тренировки. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

3.8. Комплексный контроль.

Важным звеном управления подготовкой спортсменов является система комплексного контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса.

Комплексный контроль включает, педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов.

Педагогический контроль:

Наблюдение является одним из ведущих методов при изучении спортсменов. Метод педагогического наблюдения представляет собой целенаправленное и непосредственное восприятие педагогического воздействия с регистрацией соответствующих итогов наблюдений. Наблюдения за подростками позволили отметить их психолого-педагогические особенности: наличие зрительного и эмоционального контакта, понимание речи (устная или с наглядным показом) и реакция на обращение к подростку, заинтересованность в выполнении задания и стойкость интереса к нему, целенаправленность деятельности, рациональность и адекватность выбора пути выполнения действий (характер поиска при выполнении заданий), возможность самоконтролировать и саморегулировать свои действия, способность преодолевать трудности, желание обращаться за помощью и ее использовать, реакция на результаты своей работы (эмоциональная реакция, адекватная ситуации - радость при успехе, огорчение при неудаче).

Врачебный контроль – Этапные комплексные обследования (ЭКО). Задачами ЭКО являются определение уровня различных сторон подготовленности и двигательного потенциала спортсмена на отдельных этапах подготовки. Проведение ЭКО осуществляется на важнейших этапах подготовки, проводятся в мобильных условиях тренировочных мероприятий.

Текущие обследования (ТО) - Задачами ТО являются систематический контроль над тренировочным процессом в целях повышения его эффективности и предупреждения перегрузок, перенапряжения, нарушения процессов адаптации, оценка уровня и структуры физической и технической подготовленности, состояния здоровья.

Углубленные медицинские обследования (УМО) - Основными целями УМО являются получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности пауэрлифтеров.

Задачи УМО:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

3.9. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по пауэрлифтингу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную организацию, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Начиная с этапа начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранную дисциплину и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных

спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

3.10. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в Учреждении и дома на всё это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности.

Средства и методы психологической подготовки:

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические-убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические-аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К

таким методам в условиях Учреждения в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

3.11. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Содержание и структура подготовки на этапе начальной подготовки:

Работа с молодыми пауэрлифтерами начинается с 10-летнего возраста в группе начальной подготовки.

На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок. Особое значение на этом этапе имеет - усвоение техники выполнения соревновательного упражнения. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению жима лежа.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части тренировочного занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

В качестве примера приводим форму блоков тренировочных заданий (табл. 1).

Таблица 1

Примерная схема тренировочного задания

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Направленность блока тренировочных заданий	Основная задача	Комплекс упражнений и последовательность их выполнения	Интенсивность выполнения упражнения; вес снарядов; количество повторений и серий; продолжительность и характер пауз отдыха	Отразить возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения; моменты на которые следует обратить внимание в воспитательной и психологической подготовке и др.	Место проведения тренировочных занятий. Указать необходимый инвентарь и оборудование.

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (спортивной специализации):

На тренировочном этапе спортивной подготовки 1-3 годов, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно 110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;80%х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х3х2п; 80% х3х4п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 75% х4х4п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х3х2п;

80% х3х2п;85% х2х2п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х3п; 75% х4х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4; 80% х3х4п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4; 80% х3; 85% х2х5п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х4; 75% х4х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4; 80% х3х4п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х2п;

80% х3х2п; 85% х2х2п.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п; 80% х3; 85% х2х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4;

80% х3х2п; 85% х2х3п.41

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х макс. х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х2п;

80% х3; 90% х1х3п.

Жим гантелями 3п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х2п;

80% х3х2п; 85% х2х2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.42

Жим гантелями 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5;

80% х3; 90% х1х2п; 95% х1х2п

Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х3х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5;

80% х3; 90% х 1; 95% х1; 97% х1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х2п.

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40%х8; 50%х 6; 60%х4х3п.

Запланированные соревнования.

При выполнении упражнения жим гантелей лежа исходное положение принимается как при выполнении жим штанги лежа.

Жим лежа на наклонной скамье выполняется под углом 45 градусов.

При выполнении упражнения узким хватом ширина хвата 25-40 см.

Содержание и структура подготовки тренировочного этапа (четвертый и последующие годы):

На тренировочном этапе подготовки *(четвертый и последующие годы)*, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла, который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет примерно 110% от максимально показанного последнего результата. Объем нагрузки приведен ниже:

Неделя №1

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5;75%х4х4п.

Жим лежа средним хватом 3п. х 5р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Тяга блока на трицепс 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6;70%х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье(45) 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Тяга блока за голову 5п х 8-10р.

Неделя №2

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 80%х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 6р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5; 75%х4х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №3

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40%х10; 50%х8; 60%х 6; 70%х5х2п; 80%х3; 85%х2х5п.

Жим лежа средним хватом 3п х 4р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №4

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х3х2п; 80% х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.

Отжимание на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 75% х4х4п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №5

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6;

70% х3х2п; 80% х3х2п; 85% х2х2п.

Жим штанги средним хватом 4п х 4р.

Жим гантелями 4п х 8-10р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х3п; 75% х4х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №6

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4; 80% х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8-10р.45

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №7

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6;

70% х 4; 80% х3; 85% х2х5п.

Жим лежа средним хватом 4п х 4р.

Жим гантелями 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4; 75% х4х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 4п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №8

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х 4; 80% х3х5п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №9

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6;

70% х4х2п; 80% х3х2п; 85% х2х2п.

Жим средним хватом 3п х 5р.

Жим гантелями 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5х3п; 80% х3; 85% х2х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Неделя №10

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4; 80% х3х2п; 85% х2х3п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Отжимания на брусьях 4п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х макс. х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №11

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х4х2п; 80% х3; 90% х1х3п.

Жим лежа средним хватом 3п х 5р.

Жим гантелями 3п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Французский жим лежа 5п х 8р.

Трицепс на блоке 3п х 10р.47

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5х2п; 80% х3х2п; 85% х2х2п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 6р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Тяга блока за голову 4п х 8р

Неделя №12

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8р.

Отжимания на брусьях 3п х 8р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Подъемы гантелей на бицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Тяга штанги к подбородку 3п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №13

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.

Жим лежа средним хватом 3п х 4р.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4р.

Трицепс на блоке 4п х 8р.

Подъем штанги на бицепс 4п х 8р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 90% х1х3п.

Жим штанги на наклонной скамье 3п х 5р.

Разведение гантелей в стороны стоя (сидя) 4п х 8р.

Неделя №14

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8;60%х 6;70% х5;80% х3;90%х1х2п;95% х1х3п.

Разведение гантелей лежа 4п х 8р.48

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4р.

Тяга блока на трицепс 4п х 10р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х 6; 70% х5; 80% х3х3п.

Тяга блока за голову 5п х 8р.

Подтягивания широким хватом 3п х макс.

Неделя №15

Тренировка №1

Жим штанги лежа40%х10;50% х8;60%х 6;70%х5;80% х3; 90% х1;95%х1;97%х1.

Тренировка №2

Жим штанги узким хватом 4п х 4-5р.

Тренировка №3

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х2п.

Неделя №16

Тренировка №1

Жим штанги лежа 40% х10; 50% х8; 60% х6; 70% х5; 80% х3; 85% х2х2п.

Тренировка №2

Жим штанги лежа 40%х8; 50%х6; 60%х4х3п.

Запланированные соревнования.

Принципы планирования подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на тренировочном этапе

четвертого и последующих лет. 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.

Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки пауэрлифтеров с поражением ОДА.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

3.12. Восстановительные мероприятия.

В настоящее время теоретическими разработками и опытом практического применения средства восстановления принято делить на четыре основные группы:

1. Естественные и гигиенические.
2. Педагогические.
3. Медико-биологические.
4. Психологические.

Совокупное использование педагогических, естественных и гигиенических, медико-биологических и психологических средств должно составлять единую систему методов восстановления. Если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Теоретические разработки и опыт практического применения позволили выявить комплекс восстановительных средств и методов, приемлемых в подготовке спортсменов. Эти средства и методы подразделяются на:

- педагогические средства восстановления – путём рационального планирования тренировочного процесса, индивидуализация плана тренировки, рационального сочетания нагрузки и отдыха в микро-мезо и макроциклах. В структуру тренировочного процесса вводятся специальные восстановительные циклы, для профилактического отдыха, индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятия.

В ходе занятия и после них вводятся специальные упражнения для активного отдыха и расслабления. В этом отношении чрезвычайно важно совершенно чётко планировать нагрузки с различной степенью интенсивности. Следует иметь ввиду, что чёткое планирование нагрузок с низкой степенью интенсивности также важно, как и планирование нагрузок с высокой или средней степенями интенсивности, так как применение нагрузок с низкой степенью интенсивности способствует восстановлению израсходованных сил.

Психологические средства восстановления чрезвычайно важны, ибо снижение уровня нервно-психической напряжённости и психическое утомление в период напряжённых тренировок и особенно соревнований создаёт фон для лучшего течения восстановления физиологических систем и работоспособности. К приёмам регуляции психического состояния следует отнести: внушение, сон – отдых, аутогенную тренировку, комфортабельные условия быта с введением отвлекающих факторов.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых

растительных и фармакологических средств, массаж и использование спортивных растирок, гидропроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, бальнеологию.

При планировании использования восстановительных средств необходимо иметь ввиду, что течение процессов восстановления обусловлено объёмом и интенсивностью тренировочных нагрузок, их характером, условием эмоционального напряжения. Выбор восстановительных средств должен быть специфическим и строго индивидуализированным в соответствии с возрастом, уровнем тренированности и рядом других факторов. Ниже приводятся некоторые рекомендации по применению восстановительных средств медико-биологического характера.

Водные процедуры: душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут, наиболее благоприятное положение – сидя, ноги вытянуты, поочерёдно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнять несложные приёмы самомассажа групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног.

Ванна: применяется за 30 минут до сна. Температура воды +35 - +39 градусов. В воду добавляют восстановительные экстракты. На обычную ванну можно добавить столовую ложку хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне 10 – 15 минут.

Финская суховоздушная баня (сауна): рекомендуется один раз в неделю в конце тренировочного цикла, лучше перед днём отдыха. Продолжительность пребывания в парной 15-20 минут, три-четыре захода по 5 минут каждый, между заходами отдых.

Гидромассаж: температура воды в ванне +35-+39 градусов, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног, спины и рук, спортсмен переворачивается на спину и в той же последовательности завершается массаж.

Спортивный массаж: применяется на всех этапах подготовки. Простейший массаж рекомендуется выполнять тот час после тренировки во время приёма душа.

Витаминизация питания, восстановительные напитки, фармакологические средства способствуют повышению работоспособности спортсменов. Восстановительные напитки рекомендуется принимать утром, в течение тренировки и после неё. Фармакологические средства применяются по назначению врача и под его наблюдением.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки, при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну. Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке бегунов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий. На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном. Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

3.13. Планы антидопинговых мероприятий.

Спортивная подготовка должна строиться в соответствии с требованиями ВАДА (Всемирная антидопинговая организация), РУСАДА (Российская антидопинговая организация), МПК (Международный Паралимпийский комитет), ПКР (Паралимпийский комитет России).

Тренеры и спортсмены, входящие в состав сборной команды по пауэрлифтингу обязаны:

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и в случае необходимости проходить допинг-контроль;
- ежегодно обновлять знания по антидопинговым правилам, запрещенному списку препаратов, согласно Всемирному антидопинговому кодексу под роспись в журнале;
- согласовать с врачом и тренером, старшим тренером по пауэрлифтингу прием любых лекарственных препаратов;
- проходить курсы дистанционного обучения «Антидопинг».

3.14. Планы тренерской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки:

- у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются

правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Учащиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, занимающиеся часть тренировок, выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

4. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ОСОБЕННОСТЕЙ ВИДА СПОРТА ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 17 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения в упоре на брусьях на прямых руках сгибание и разгибание рук (не менее 3 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 3 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Скоростно-силовые способности	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз)

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 19 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 5,30 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 10 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 7 раз)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы этапе совершенствования спортивного мастерства.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 24 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7,50 м)

Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 15 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 22 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 6 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты) <*>
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 28 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 9 м)
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках (не менее 20 раз)
	Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (не менее 9 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины	
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 25 кг)
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 7 м)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 35 раз)

	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 12 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

<*> При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

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

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

6. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по пауэрлифтингу спорт лиц с поражением ОДА.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;
- положительная динамика двигательных способностей;
- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по пауэрлифтингу спорт лиц с поражением ОДА;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в Учреждении использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по пауэрлифтингу.

Особенности осуществления спортивной подготовки в пауэрлифтинге спорт лиц с поражением ОДА учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

спортивная подготовка по пауэрлифтингу спорт лиц с поражением ОДА проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий пауэрлифтингом (далее - функциональные группы). Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по пауэрлифтингу спорт с поражением ОДА, приведены в (Приложение № 6).

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по пауэрлифтингу спорт лиц с поражением ОДА определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

6.2. Требования к материально-технической базе.

Требования к материально-технической базе и иным условиям:

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;

Рекомендуется иметь в Учреждении необходимую документацию, подтверждающую соответствие требованиям установленным законодательством соответствующим санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, по следующим разделам:

- к спортивному сооружению;
- к водоснабжению и канализации, отоплению и вентиляции спортивного сооружения (помещения);
- к набору и площадям аудиторных помещений, их отделке и оборудованию;
- к искусственному и естественному освещению помещений;
- к проведению занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку;
- к проведению физкультурных и спортивных мероприятий.

Учреждение в соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ осуществляет материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 7);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 8);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по пауэрлифтингу (I, II, III функциональная группа), спорт лиц с поражением ОДА.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4

				II	3
				I	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	Все периоды	III	3
				II	2
				I	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	Все периоды	III	2
				II	2
				I	1

Приложение № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пауэрлифтингу, спорт лиц с поражением ОДА.

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)	Этап совершенствования спортивного мастерства (%)	Этап высшего спортивного мастерства (%)
Общая физическая подготовка	48 - 52	20 - 24	15 - 19	12 - 16
Специальная физическая подготовка	20 - 24	30 - 34	36 - 40	42 - 46
Техническая подготовка	13 - 17	28 - 32	27 - 31	23 - 27
Тактическая подготовка	0 - 2	1 - 3	1 - 3	1 - 3
Психологическая подготовка	4 - 8	3 - 7	3 - 7	4 - 8
Теоретическая подготовка	4 - 8	3 - 7	2 - 6	3 - 7
Спортивные соревнования	0 - 2	1 - 4	1 - 4	1 - 5
Интегральная подготовка	1 - 3	1 - 3	1 - 3	1 - 4
Восстановительные мероприятия	0 - 2	1 - 4	1 - 5	2 - 6

Приложение № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по пауэрлифтингу спорт лиц с поражением ОДА.

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	12	12	10	8
Отборочные	-	4	8	4
Основные	-	1	2	2
Всего за год	12	17	20	14

Приложение № 4

Перечень тренировочных сборов.

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	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

Приложение № 5

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку.

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Поражения опорно-двигательного аппарата
Группа I	Функциональные возможности ограничены значительно, спортсмен нуждается в посторонней помощи во время тренировочных занятий или участия в спортивных соревнованиях	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая травма. 3. Ампутация или порок развития: - двусторонняя ампутация бедер (передвигающиеся на протезах); односторонняя ампутация бедра с вычленением (передвигающиеся на протезах); односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы или голени с другой стороны; двусторонняя ампутация плеч; ампутация четырех конечностей. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа II	Функциональные возможности ограничиваются достаточно выраженными нарушениями	1. Детский церебральный паралич. 2. Спинномозговая травма. 3. Ампутация или порок развития: - одной верхней конечности выше локтевого сустава; - одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон); - двусторонняя ампутация предплечий. 4. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3.
Группа III	Функциональные возможности ограничены незначительно	1. Ахондроплазия (карлики). 2. Детский церебральный паралич. 3. Высокая ампутация двух нижних конечностей. 4. Ампутация или порок развития: - одной нижней конечности ниже коленного сустава; - односторонняя ампутация стопы по Пирогову, в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне с другой стороны; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава; - одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон). 5. Прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными пунктами 1, 2, 3, 4.

Приложение № 6

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 1

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3	Весы до 200 кг	штук	2
4	Магнезница	штук	2
5	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
6	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
8	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9	Кушетка массажная	штук	2
10	Маты гимнастические	штук	10
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Плинты для штангистов	пар	3
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16	Стенка гимнастическая	штук	5

17	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18	Секундомер	штук	3

Приложение № 7

Обеспечение спортивной экипировкой.

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Пояс тяжелоатлетический	штук	8
2	Перчатки тяжелоатлетические	пар	8
3	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	8
4	Трико тяжелоатлетическое	штук	8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.

N п/п	Наименование	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)
1	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Перчатки тяжелоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	4	1	6	1
3	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
4	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

7. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Приказ Министерства России от 27.01.2014 №32 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.04.2014 №32011).
2. Пауэрлифтинг. Правила соревнований IPC. – М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2014-2016гг.
3. Допинг - контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004. – 40с.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995. – 37с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
7. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
8. Гросс Н.А. ФР детей с нарушениями функций ОДА. М-2000 «Советский спорт».
9. Дмитриев А.А. ФК в специальном образовании. М-2002.
10. Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф., Сусляев В.Г. Материально-техническое обеспечение АФК. М-2000«Советский спорт».
11. Исаков Э.В. Роль спорта в жизни человека с ограниченными возможностями. Х-М-2006.
12. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Издательство РГПУ им.Герцена- 2000.
13. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена. М-2002.
14. Колякина . Э.А,. Москалева Л.В. Физическая реабилитация. Ростов – на Дону 1991.

15. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре М-2004 «Советский спорт».
16. Литош Н.Л. Психолого-педагогическая характеристика на детей с нарушениями в развитии. М-2002.
17. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике
18. Назарова Н.А., Янн П.А. подвижные игры для детей и подростков с ПОДА «Академия»2003.
19. Сладков Н.А. Подпрограмма «ФВ и оздоровление детей, подростков и молодежи в РФ (2002-2005)» по Федеральной целевой программе. Опыт работы ДЮСШ ФСК инвалидов и лиц с отклонениями в развитии. М-2003.
20. Шапкова Л.В Частные методики адаптивной физической культуры. М-2007 «Советский спорт».
21. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. М.- 2005. «Спорт Сервис».
22. Сборник нормативных и правовых документов в области паралимпийского спорта А.В. Царик; под общ. ред. П.А. Рожкова; Паралимпийский спорт России. Советский спорт, 2011 г.- 1140 с.
23. Рекомендации для руководителей ФОК инвалидов по организации занятий ФК и С и распределению спортсменов на группы по состоянию физических возможностей Н.А. Сладкова; Паралимпийский спорт России.- 2 изд. Перераб. И доп. Советский спорт, 2012 г.- 216с.
24. Рекомендации для руководителей ФОК инвалидов по организации занятий ФК и С и распределению спортсменов на группы по степени физических возможностей Н.А. Сладкова; Паралимпийский спорт России. Советский спорт, 2009 г.- 136с.
25. Ссылки:
- http://www.paralympic.org/powerlifting/rules-and-regulations/classification
- http://fpr-info.ru/
- http://www.fpri.ru/