Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа имени Г.М. Сергеева»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9
«30» августа 2016 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ
имени Г.М. Сергеева»
«30» августа 2016г.
_____ Силаев И.И.

Дополнительная предпрофессиональная программа
по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям

ПАУЭРЛИФТИНГ

Срок реализации до 6 лет

Разработчик:
тренер-преподаватель
по пауэрлифтингу
Киргизова Ирина Владимировна

Зима
2016

Содержание

№	Наименование разделов	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	5
2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки	6
2.2	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном	7
2.3	Соотношение объемов тренировочного процесса	9
2.4	План годового цикла подготовки	12
3	Методическая часть	13
3.1	Проведение тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	13
3.2	Тренерская и судейская практика	16
4	Система контроля и зачётные требования	17
4.1	Классификация	19
4.2	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки	20
5	Перечень информационного обеспечения	22
5.1	Список используемой литературы	23
6	План физкультурных и спортивных мероприятий	24

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предпрофессиональная программа спортивной подготовки для отделения пауэрлифтинга МБУ ДО «ДЮСШ имени Г.М. Сергеева» (далее - программа) составлена на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 13.09.2013г. № 730), Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С» и др. нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ по подготовке квалифицированных спортсменов.

Программа по пауэрлифтингу построена с учётом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов.

Спортсмены имеют право на:

- бесплатное пользование спортивными оборудованием и сооружениями;
- участие в соревнованиях городского, областного и другого уровней.

Спортсмены должны:

- достойно представлять ДЮСШ на соревнованиях городского, областного и другого уровней;
- проявлять высокую гражданственность и любовь к Родине, постоянно совершенствовать свои морально-волевые качества, а также изучать основы гигиены, овладеть знаниями о физической культуре и спорте, об паралимпийском и международном спортивном движении, об истории своего вида спорта;
- выступать активными популяризаторами пауэрлифтинга в частности и физической культуры и спорта в целом;
- не употреблять самим и активно бороться с употреблением запрещённых медицинских препаратов (допингов) и не применять запрещённые в спорте процедуры.

Данная программа предназначена для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа (спортивной специализации) что предоставляет возможность тренерам – преподавателям пользоваться единой программой. Это так - же позволяет тренерам-преподавателям проводить единое направление в учебно-тренировочном процессе многолетней подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсменов.

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

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы в многолетнем учебно-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.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Распределён по этапам подготовки: начальной и тренировочной, что позволяет предложить тренерам спортивной школы единое направление, выработанное комплексным научным подходом к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки спортсменов силового троеборья.

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

Комплектование спортивных групп, организация тренировочных занятий, проведение учебно-воспитательной работы осуществляется дирекцией и тренерским советом МБУ ДО «ДЮСШ имени Г.М. Сергеева».

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям пауэрлифтингом детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к пауэрлифтингу и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в спортивную школу.

В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета и с разрешения врача.

При выполнении нормативов по спортивной подготовке тренер оценивает технику выполнения соревновательного упражнения, обращая внимание на скоростно-силовые и координационные способности.

Наряду с нормативами по спортивной подготовке при комплектовании групп учитывается выполнение учащимися нормативов по общей физической подготовке.

Набор и прием в спортивную школу осуществляется тренерами-преподавателями. Зачисление учащихся оформляется приказом.

Работа в отделении пауэрлифтинга проводится круглогодично на основании данной программы.

Основными формами проведения тренировочной работы в отделении пауэрлифтинга являются:

− групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

− практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией

школы;
− индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
− участие пауэрлифтеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
− просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
− тренерская и судейская практика.

Программа служит руководящим документом по организации и руководству тренировочным процессом для спортсменов всех возрастных групп, разрядов и полов.

2.1.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, указаны в таблице №1.

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	12	8-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-4	14	6-10

Основные задачи этапов спортивной подготовки в соответствии с общими требованиями для спортивной школы определяются основные задачи для каждого этапа начальной подготовки:

Для этапа начальной подготовки:

Укрепление здоровья и закаливания организма, обучение технике пауэрлифтинга, формирование стойкого интереса к пауэрлифтингу, воспитание морально-волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 2 и 1 юношеских разрядов.

Для тренировочного этапа (этапа спортивного совершенствования):

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, развитие двигательных качеств и воспитание моральных, волевых качеств, изучение и совершенствование техники пауэрлифтинга, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов 3, 2, 1 спортивных разрядов и Кандидата в мастера спорта по пауэрлифтингу.

2.2. НАВЫКИ В ДРУГИХ ВИДАХ СПОРТА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ПОВЫШЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА В ИЗБРАННОМ

Немаловажным фактором, влияющим на результативность атлета, являются его физические качества и телосложение, о чем сказано ниже в таблице № 2.

Таблица № 2

Влияние
физических качеств и телосложения на результативность

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

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

Данные качества (навыки) можно развивать в других видах спорта, так например скоростные способности – прыжки на гимнастическую скамейку, скоростно-силовые прыжки в верх и прыжки в длину, силовые – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения на брусьях, упражнение на развитие пресса.

Эти же качества учитываются при переводе из от одной группы в другую, нормативы ОФП и СФП для зачисления г группы начальной подготовки и группы на тренировочном этапе (спортивной специализации) указаны ниже в таб. 3 и 4:

Таблица 3

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м	не более 5,0 с	не более 6,0 с
	Бег 60 м	не более 9,0 с	не более 10,0 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 55 см	не менее 40см
	Прыжок в длину с места	не менее 220 см	не менее 190 см
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 8 раз	не менее 6 раз
	Разгибание туловища лежа на 100	не менее 8 раз	не менее 6 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 20 с	не менее 15 с
Скоростные качества	Прыжки на гимнастическую скамейку	за 10 с (не менее 10 раз)	за 10 с (не менее 8 раз)

Таблица 4

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх с места	не менее 60 см	не менее 50 см
	Прыжок в длину с места	е менее 230 см	не менее 2000 см
Сила	Сгибание и разгибание	не менее 15 раз	не менее 12 раз
Выносливость	Вис на перекладине	не менее 25 с	не менее 18 раз

2.3. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки приведены ниже в таблице № 5

Таблица № 5

Разделы подготовки в %	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Теоретическая подготовка	5,6	5,5	2,9	3,0
Общая физическая подготовка	47,0	42,0	27,0	23,0
Специальная физ. подготовка	46,0	51,0	68,0	71,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1,4	1,5	2,1	2,5

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке (табл. 6).

Таблица 6

Годовой план распределения учебных часов для этапа начальной подготовки (1-3 года)

Виды подготовки	**Месяцы**											
	IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
Теоретические занятия	2		2	2				2	2	2		2
ОФП	14	13	16	16	15	15	15	16	16	16	14	16
Специальная физическая подготовка	8	9	10	10	9	9	9	1	10	10	10	10
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана											
Медицинский контроль		2										
Всего в месяц	24	24	28	28	24	24	24	28	28	28	24	28
Всего в год	**312**											

На тренировочном этапе (спортивной специализации) годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения (табл. 5) главное внимание по прежнему уделяется разносторонней физической подготовки, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков.

Таблица 7

Годовой план распределения учебных часов для групп тренировочного этапа (спортивной специализации) (до 2-х лет)

Виды подготовки	**Месяцы**											
	IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
Теоретические занятия			2	2				2	2	2		2
Общая физическая подготовка	13	13	12	13	12	12	12	13	12	13	12	13
Специальная физическая подготовка	24	24	22	22	24	24	24	24	24	24	24	24
Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана											
Судейская практика			2	2				2				2
Восстановительные мероприятия			2	2						2		
Медицинский контроль		2							2			
Контрольные занятия	2							2				
Всего в месяц	39	39	40	41	36	36	36	43	40	41	36	41
Всего в год	**468**											

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки, органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определенную цель - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка планируется с учетом возраста спортсменов, сенситивных периодов развития физических качеств. Соотношение ОФП и СФП определяется задачами каждого этапа и конкретного вида спорта.

Специальная (техническая) подготовка направлена на развитие двигательных способностей, обучение спортсмена технике двигательных действий через систему специальных упражнений. В технической подготовке используют два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Тактическая подготовка направлена на формирование и развитие умений правильного принятия решений и действия в различных ситуациях, умения взаимодействия с другими участниками процесса. Тактическая и техническая подготовка взаимосвязаны, объемы подготовки зависят от этапа и его задач.

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика:

Контрольные соревнования являются формой интегральной подготовки спортсменов, обязательным условием приобретения и развития обучающимися необходимых «соревновательных» качеств.

Контрольно-переводные испытания. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. Планируемые показатели соревновательной деятельности указаны в таблице № 8.

Таблица № 8

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-			1
Основные	-	2	2	1
Главные	-			1

Тренерская (инструкторская) и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Восстановительные мероприятия включают широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико - биологических) для восстановления работоспособности обучающихся отделения с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Медицинское обследование на этапах начальной подготовки обеспечивает контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного

года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет 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.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой.

2.3.ПЛАН ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Современное представление о планировании годичных циклах подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

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 выделяют различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительный, подводящий, восстановительный, соревновательный.

Следует отметить, что условные обозначение микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие 2-х фаз – стимуляционной фазы и восстановительной . 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.

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В программе даны методические рекомендации и требования по организации и планированию тренировочной работы по спортивной подготовке, отбору и комплектованию групп, уровню развития физических, психофизиологических качеств и способностей занимающихся.

3.1.ПРОВЕДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращенья звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Обучение и тренировка – единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения

упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Планирование и учёт проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах.

Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания, энергозатраты троеборца.

Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.

Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома на всё это должен обращать внимание

тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретный примерах нужно убеждать юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

3.2.ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся 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. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - 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 обучающимися 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.

Обучающиеся на тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

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

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важным звеном управления подготовкой пауэрлифтеров 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. В качестве объектов контроля специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; показатели нагрузки отдельных упражнений, тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов и т.д.; возможности отдельных функциональных систем и механизмов, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Диагностика специальной подготовленности спортсмена включает контроль физической, технической и функциональной подготовленности, анализ динамики компонентов подготовленности в предшествующем времени, анализ структуры подготовленности, разработка индивидуализированных моделей, прогноз состояния спортсмена в перспективе. Различные виды подготовленности спортсмена, характеризующие различные стороны его спортивного мастерства, реализуются в спортивный результат в единстве, то есть не как суммарный результат сложения отдельных компонентов, а как полезный результат всей системы, имеющей структуру, внутренние взаимосвязи и взаимодействие компонентов.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки спортсменов является педагогический контроль.

Организация комплексного педагогического контроля в пауэрлифтинге может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных и квалификационных особенностей контингента.

Педагогический контроль - оценка фактического состояния и уровня подготовленности воспитанников, суть которого заключается в оценке состояния спортсмена, в котором он находится во время спортивной подготовки, что и является одной из центральных проблем теории, методики и практики тренировочных занятий.

Предметом педагогического контроля в пауэрлифтинге принято считать оценку, учет и анализ двигательной функции, психических процессов, технического мастерства, норм тренировочных нагрузок, соревновательной деятельности, спортивных результатов занимающихся.

Цель педагогического контроля - повышение эффективности физического воспитания и тренировки двигательной функции спортсменов в конкретных условиях спортивной деятельности.

Виды контроля различаются в соответствии с типом состояния двигательных функций спортсменов — перманентные (сохраняющиеся довольно длительное время), текущие (изменяющиеся под влиянием одного или нескольких занятий), оперативные (меняющиеся в процессе одного занятия, а также под влиянием нагрузки отдельных упражнений или серий упражнений). Необходимость выделения трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различаются.

Структура научно-методического обеспечения включает следующие виды обследований.

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 учебно-тренировочных сборов.

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.

Оценка соревновательной деятельности (ОСД). Задачей ОСД является анализ особенностей соревновательной деятельности по видам спорта, технико-тактические результаты соревновательной деятельности. Проведение ОСД осуществляется на соревнованиях не ниже федерального уровня.

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.

Основными задачами медицинского обследования в ГНП является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. В начале и конце учебного года занимающиеся должны пройти углубленные медицинские обследования. Все это позволяет 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.

4.1 КЛАССИФИКАЦИЯ

В соответствии с правилами, относящимися к классификационным требованиям по пауэрлифтингу, к соревнованиям допускаются все воспитанники групп от НП до ВСМ.

Участники соревнований должны полностью распрямить руки в локтевых суставах. Допускается потеря этой способности не более, чем на 20 градусов в каждом локтевом суставе. Только тогда жим будет считаться выполненным по правилам.

Соревнования между атлетами проводятся в 10 весовых категориях. Все соревнования по пауэрлифтингу должны проводиться в соответствии с этими весовыми категориями, не изменяя порядок соревнований (табл. 9,10).

Таблица 9

Весовые категории – девочки (девушки)

№	Весовая категория (кг)	Класс
1	43	До 43,00кг
2	47	От43,1кг до 47,00 кг
3	52	От 47,1 кг до 52,00 кг
4	57	От 52,1 кг до 57,00 кг
5	63	От 57,1 кг до 63,00 кг
6	72	От 63,1 кг до 72,00 кг
7	84	От 72,1 кг до 84,00 кг
8	+84	От 84,1 кг

Таблица 10

Весовые категории – мальчики (юноши)

№	Весовая категория (кг)	Класс
1	53	До 53,00 кг
2	59	От 53,1 кг до 59,00 кг
3	66	От 59,1 кг до 66,00 кг
4	74	От 66,1 кг до 74,00 кг
5	83	От 74,1 кг до 83,00 кг
6	93	От 83,1 кг до 93,00 кг
7	105	От 93,1 кг до 105,00 кг
8	120	От 105,1 кг до 120,00 кг
9	+120	От 120,1 кг

4.2.ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 11

N п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Помост для пауэрлифтинга	комплект	4
2	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг.)	комплект	8
3	Весы до 200 кг	штук	1
4	Емкость для магнезии	штук	1
5	Зеркало настенное 0,6 х 2 м	комплект	8
6	Телевизор (диагональ не менее 100 см.)	штук	1
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7	Гантели переменной массы от 3 до 50 кг	пара	20
8	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9	Кушетка массажная	штук	1
10	Перекладина гимнастическая	штук	1
11	Плинты для штангистов	пар	1
12	Скамейка гимнастическая	штук	3
13	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	8
14	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
15	Стенка гимнастическая	штук	1
16	Стойки для приседания со штангой	штук	4
17	Скамья для жима лежа	штук	4
18	Секундомер	штук	3

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ
(в расчете на одного занимающегося)

Таблица 12

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Пояс для пауэрлифтинга	штук	1
2	Комбинезон для приседаний	штук	1
3	Комбинезон для тяги	штук	1
4	Рубашка для жима лежа	штук	1
5	Бинты на колени	пар	1
6	Бинты кистевые	пар	1
7	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	1
8	Трико тяжелоатлетическое	штук	1
9	Наколенники	пар	1
10	Гетры	пар	1
11	Рубашка для приседа и тяги	штук	1

Таблица 13

	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
	N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
					этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
					кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.		Пояс для пауэрлифтинга	штук	на занимающегося	-	-	1	3
2.		Комбинезон для приседаний	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3.		Комбинезон для тяги	штук	на занимающегося	-	-	1	2
4.		Рубашка для жима лежа	штук	на занимающегося	-	-	1	2
5.		Бинты на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2
6.		Бинты кистевые	пар	на занимающегося	-	-	1	2
7.		Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	3
8.		Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	3
9.		Наколенники	пар	на занимающегося	-	-	1	3
10		Гетры	пар	на занимающегося	-	-	1	3
11		Рубашка для приседа и тяги	штук	на занимающегося	-	-	-	-

5. Перечень информационного обеспечения

1. www.powerlifting.ru
2. www.wpc-wpo.ru
3. www.rfwf.ru
4. www.plworld.ru
5. www.powerlifter.ru
6. www.powerlifting.by
7. www.forum.steelmuscle.ru
8. www.atlet-club.ru
9. www.thepowershop.net
10. http://fatalenergy.com.ru

5.1.Список литературы

1. *– **А**. Шварцнеггер «Энциклопедия современного бодибилдинга» Москва 1993 т.3*
2. *«Мир силы» №4 2001г. Ю.Устинов «Всемирные игры»*
3. *«Пауэрлифтинг» Б.Шейко*
4. *«Мир силы» №4 2000г.:*
   - *«Питание на массу» К.Лавренко*
   - *«Жим лёжа в подмосковье» М.Дьяков*
   - *«Месячный план подготовки разрядников» Б.И.Шейко*
   - *«Становая тяга» А.Суровецкий*
5. *– «Мир силы» №2 2000г.:*
   - *«Рекордный трюк» В.Дикуль*
   - *«Правильный баланс нагрузок в пауэрлифтинге» П.Рыбальский*
   - *«Присед» В.Марковский*
   - *«Применение специальной экипировки в пауэрлифтинге» Б.Шейко*
6. *– «Сила и красота» №3 1994г.:*
   - *«Как тренируются «звёзды»» Джо Уайдер*
7. *– «Сила и красота» №4 1996г.:*
   - *«Стратегия тренинга» Robert Reiff and Ralph Dehaan*
   - *«Большие массы за счёт научного подхода» Джо Уайдер*
   - *«Питание и анаболизм» Джефф Фемициано*
8. *– «Сила и красота» №3 1998г.:*
   - *“Жим на скамье с наклоном головы вниз” Майкл Йезис*
   - *“Классные упражнения для квадрицепсов” Бобби Олдридж*
9. *– “Атлетизм” №5 1989г.:*
   - *“Тренируем спину правильно” R.Gaspari*
   - *«Специальная для развития массивных рук» Everett J*
10. *– “Атлетизм” №12 1990г.:*
    - «Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья» С.Ю.Смолов
11. *– «Атлетизм» №7 1990:*
    - *«Тренировочные программы для «расширения» грудной клетки» А.Бачинский*
    - *«Из опыта подготовки к соревнованиям» E.Robinon*
    - *«Тренировке ног – повышенное внимание» Belknap T*
12. *– «Атлетизм» №10 1990 «опыт работы с женскими группами атлетической гимнастикой» Л.В.Ануров*
13. *«Атлетизм» №11 1990г. «Евгений Сандов и его система» Е.Сандов*
14. *«Атлетизм» №8 1990г. «Юджин Сэндоу и его методика тренировки» М.Я.Блонский*

6.План физкультурных и спортивных мероприятий

Отделением пауэрлифтинга в течение учебного года проводятся не только внутришкольные, городские, отборочные и переводные соревнования, но и организуется участие атлетов (победивших на уровне города) в областных соревнованиях. Перечень соревнований приведён в таблице 14.

Таблица 14

План мероприятий на год

№ п\п	Наименование мероприятий	Дата	Место	Ответственный за проведение	участники
1	Первенство г.Зима по пауэрлифтингу памяти В.Муксинова	январь	г.Зима	Нигматулин М.Х.	все воспитан-ники
2	Первенство города по жиму лёжа, посвящённое Дню Защитника Отечества	февраль	г.Зима	Нигматулин М.Х.	все воспитан-ники
3	Кубок Иркутской области по классическому пауэрлифтингу	апрель	г. Байкальск	Нигматулин М.Х.	сильнейшие
4	Открытый кубок области по классическому пауэрлифтингу	май	г. Шелехов	Нигматулин М.Х., Киргизова И.В.	сильнейшие
5	Первенство ДЮСШ по пауэрлифтингу, посвящённое Дню защиты детей	июнь	г.Зима	Киргизова И.В.	все воспитан-ники
6	Первенство ДЮСШ по пауэрлифтингу, посвящённое Дню физкультурника	август	г.Зима	Киргизова И.В.	все воспитан-ники
7	Открытое первенство г.Саянска по жиму	октябрь	г.Саянск	Киргизова И.В.	сильнейшие
8	Областной турнир по классическому пауэрлифтингу	октябрь	г. Бирюсинск	Нигматулин М.Х.	сильнейшие
9	Первенство города по пауэрлифтингу, «Новогодний турнир»	декабрь	г. Зима	Нигматулин М.Х.	все воспитан-ники
10	Первенство области по классическому жиму штанги	декабрь	г.Иркутск	Киргизова И.В.	сильнейшие