

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ**

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Минспорта России от 07.12.2015 г. № 1121)

Срок реализации Программы:

Этап начальной подготовки- 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без
ограничен

Авторы-составители:

тренер по пауэрлифтингу Колосов С.С.
инструктор –методист Белоусова И.Д

г. Артем, 2021

Авторы программы:

Колосов Сергей Сергеевич, тренер МКУ СШ «Атлетическая гимнастика»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по программе спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» в МКУ СШ «Атлетическая гимнастика»

Содержание

Пояснительная записка.....	5
I. Нормативная часть.....	10
I.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 виду спорта пауэрлифтинг.....	10
I.2. Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.....	11
I.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.....	12
I.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.....	12
I.5. Режимы тренировочной работы.....	13
I.6. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
I.7. Предельные тренировочные нагрузки.....	14
I.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	14
I.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.....	16
I.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	16
I.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	16
II. Методическая часть.....	21
II.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к техник безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	21
II.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	21
II.1.2. Требования к техник безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	22
II.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	24
II.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	28
II.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	28
II.4.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов.....	28
II.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование	

спортсменов.....	29
II.4.3. Врачебно-педагогический контроль.....	30
II.4.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов.....	32
II.5. Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	38
II.6. Психологическая подготовка.....	42
II.7. Применение восстановительных средств.....	45
II.8. Антидопинговые мероприятия.....	52
II.9. Инструкторская и судейская практика.....	54
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	56
III.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта пауэрлифтинг.....	56
III.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	57
III.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	58
III.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	60
III.5. Указания по выполнению контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности.....	60
III.6. Указания по выполнению контрольных упражнений для оценки специальной физической и технической подготовленности.....	61
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	65

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в образовательном учреждении. Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья. Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным. Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки. На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Программа по спортивной подготовке для Муниципального казённого учреждения Спортивная школа «Атлетическая гимнастика» (далее по тексту спортивная школа) по виду спорта пауэрлифтинг разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта.

Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2013г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта».

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012г. Приказа Минспорта России от 07.12.2015г. № 1121 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг» (Зарегистрировано в Минюсте России 13.01.2016 № 40564).

Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении Сан Пин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа реализуется по виду спорта: пауэрлифтинг. Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физиологического развития, получение ими начальных знаний,

умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов начальной подготовки на тренировочный этап.

В программе рассматривается организация и проведение процесса спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по виду спорта пауэрлифтинг.

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

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
треборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
треборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
треборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
треборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
треборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б
треборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
треборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
треборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
треборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
треборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
треборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А
треборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
треборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	8	1	1	Б
треборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	8	1	1	А
треборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	8	1	1	А
треборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
треборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
треборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
треборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
треборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
треборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
треборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
треборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
треборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
треборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
треборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
треборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А

троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 43 кг	074	035	1	8	1	1	Д
жим - весовая категория 47 кг	074	036	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 52 кг	074	037	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 53 кг	074	038	1	8	1	1	Ю
жим - весовая категория 57 кг	074	039	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 59 кг	074	040	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 63 кг	074	041	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 66 кг	074	042	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 72 кг	074	043	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 74 кг	074	044	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 83 кг	074	045	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 84 кг	074	046	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 84+ кг	074	047	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 93 кг	074	048	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 105 кг	074	049	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120 кг	074	050	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120+ кг	074	051	1	8	1	1	А

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

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - воспитание морально-волевых и этических качеств;
 - отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду

спорта пауэрлифтинг.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- формирование мотивации для занятий видом спорта пауэрлифтинг;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

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

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

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

Специфика организации тренировочного процесса по пауэрлифтингу.

Спортивная подготовка – это **тренировочный процесс**, который

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по

спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2) Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Сроки реализации программы спортивной подготовки 9 лет.

Формы организации тренировочных занятий.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объёму тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочного и соревновательного процесса.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
начальной подготовки	2	10	10
тренировочный (спортивной специализации)	5	12	6
совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

1.1. 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 виду спорта пауэрлифтинг.

Спортивный отбор в многолетней подготовке спортсменов по пауэрлифтингу.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом на данном этапе и имеющие разрешение врача-педиатора. На данном этапе осуществляется физкультурно –оздоровительная и воспитательная работа, направленная на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств. Спортсмены получают разностороннюю физическую подготовку, осваивают основы пауэрлифтинга, выполняют контрольные нормативы для зачисления на тренировочный этап подготовки. Набор в группы начальной подготовки определён Федеральным стандартом по виду спорта пауэрлифтинг.

Тренировочный этап (спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из спортсменов , прошедших подготовку не менее 1 года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке и выполнивших разряд по пауэрлифтингу, соответствующий данному тренировочному этапу. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-

переводных нормативов и выполнения требований по спортивному мастерству для соответствующего тренировочного этапа.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируется из спортсменов, выполнивших разряд «Кандидат в мастера спорта». На этом этапе осуществляется специализированная спортивная подготовка оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России и перейти на этап высшего спортивного мастерства.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов.

1.2. Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

Этапы и годы подготовки	Начальной подготовки	Начальной подготовки	Тренировочный	Тренировочный	Совершенствования спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
1. Программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг в том числе:	312	416	624	936	1248
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.	25	34	51	76	80
1.2. Общая физическая подготовка	156	140	156	187	250
1.3. Специальная физическая подготовка	115	200	323	533	731
1.4. Техничко-тактическая подготовка	16	21	62	93	124
1.5. Участие в соревнованиях	-	21	32	47	63

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	начальной подготовки	тренировочный (спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства
1	2	3	4
Общая физическая подготовка (%)	30-50	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	30-45	40-55	45-60
Техническо-тактическая подготовка (%)	5-7	10-13	10-15
Теоретическая подготовка (%)	13-15	10-15	10-12
Соревнования (%)	2-5	5-10	5-10

1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг.

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

- Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:
- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
 - соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации* и *Правил вида спорта*;
 - 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.

1.5. Режимы тренировочной работы

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

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

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

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)	Количество тренировок в неделю	Объем часов в год	Количество тренировок в год
этап начальной подготовки	до года	6	3	312	156
	свыше года	8	4	416	208
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12	4	624	208
	свыше 2 лет	18	6	936	312
этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	24	6	1248	312

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки.

1.6. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

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

1.7. Предельные тренировочные нагрузки

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

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

1.8.1. Спортивная экипировка.

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				Начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
					Этап совершенствования спортивного мастерства

					Т И В Н О Й С П Е Ц И А Л И З А Ц И И					
					Ко- во	Срок эксплуатации (лет)				
1	Бинты для пауэрлифтинга на кисти рук	пар	на занимающего	-	-	1	2	1	2	
2	Бинты для пауэрлифтинга на колени	пар	на занимающего	-	-	1	2	1	2	
3	Гетры	пар	на занимающего	-	-	1	3	1	3	
4	Комбинезон для приседаний	штук	на занимающего	-	-	1	2	1	2	
5	Комбинезон для тяги становой	штук	на занимающего	-	-	1	2	1	2	
6	Костюм спортивный парадный	Штук	на занимающего	-	-	-	-	1	2	
7	Костюм тренировочный	Штук	на занимающего	-	-	-	-	1	2	
8	Кроссовки легкоатлетические	Пар	на занимающего	-	-	-	-	1	1	
9	Наколенники	Пар	на занимающего	-	-	1	3	1	3	
10	Обувь для тяги становой	Пар	на занимающего	-	-	1	3	1	3	
11	Пояс для пауэрлифтинга	Штук	на занимающего	-	-	1	3	1	3	

	а		гося						
12	Рубашка для жима лежа	Штук	на занимающе гося	-	-	1	2	1	2
13	Рубашка для приседаний и тяги становой	Штук	на занимающе гося	-	-	-	-	1	3
14	Трико тяжелоатлетическое	Штук	на занимающе гося	-	-	1	3	1	3
15	Штангетки тяжелоатлетические	Пар	на занимающе гося	-	-	1	3	1	3

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы (до 200 кг)	Штук	1
2	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 35	Пар	10
3	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	Пар	2
4	Зеркало (0,6х2 м)	Штук	2
5	Магнезница	Штук	1
6	Плиты (подставки 5 см, 10 см, 15 см)	Пар	3
7	Помост для пауэрлифтинга	Комплект	2
8	Секундомер	Штук	2
9	Скамейка гимнастическая	Штук	1
10	Скамья для жима лежа	Штук	2
11	Стенка гимнастическая	Штук	1
12	Стойка под гантели	Штук	2
13	Стойка под диски и грифы	Штук	4
14	Стойки для приседания со штангой	Штук	2
15	Турник навесной на гимнастическую стенку	Штук	1
16	Штанга для пауэрлифтинга (350 кг)	Комплект	3

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	-	10	15	10	20
	свыше года	-	11	16	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной)	1 г.	3ю	12	17	6	15

специализации)	2 г.	2ю	13	18	6	15
	3 г.	1ю	14	19	6	15
	4 г.	3	15	20	4	15
	5 г.	2	16	21	4	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	КМС, МС, МСМК	14	без ограничений	4	15

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

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

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки:

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность

спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена,

необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ -
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

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

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

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

а. 1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл

(длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

а. 2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

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

Соревновательный период делится на два этапа:

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

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

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

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

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

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

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

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к техник безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

2.1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Методическая часть программы включает материал по основным видам спортивной подготовки, его распределение по годам занятий и в годичном тренировочном и соревновательном цикле.

Многолетняя подготовка пауэрлифтеров строится на основе методических положений, которые составляют комплекс задач, необходимых для осуществления в процессе поэтапной подготовки.

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта пауэрлифтинг способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих

соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.1.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание

уделяется подготовке места проведения занятий и организма, обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

В таком спорте как пауэрлифтинг спортсмен имеет дело с большими и даже запредельными весами, которые при не соблюдении определенных принципов могут нанести непоправимый вред организму. Но не стоит бояться какой либо травмы, если соблюдать все правила безопасности и правильно техники их достаточно легко избежать.

Основными упражнениями в силовом троеборье (пауэрлифтинге) являются: становая тяга, жим лежа и приседания со штангой. Отсюда значит, что под фактор риска попадают коленные и плечевые суставы, поясница, локтевые суставы. Причем первое место в этом списке занимает плечевой сустав. Также основным видам травм относится и различные растяжения мышц и связок.

Неправильная техника выполнения упражнений

Именно это и является основной причиной травм в большинстве случаев. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к наращиванию весов на штанге.

Неправильная методика тренировок.

К этому типу причин можно отнести пренебрежение разминкой. Хорошая разминка должна быть обязательно включена в любую программу тренировок. В ней также должны быть включены упражнения на растяжку мышц, как известно недостаточная гибкость может также привести к травмам.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному. Часто бывает так, что спортсмену не терпится перейти на новый вес. Он просто -напросто неверно рассчитывает свои силы и как результат получения травмы. Также следует учитывать, что мышца намного быстрее адаптируются к новой нагрузке, чем связки и сухожилия. Для адаптации к новым нагрузкам им нужно большее время и это следует учитывать.

Программа тренировок должна быть построена так, чтобы учитывать индивидуальные особенности спортсмена, значение имеет абсолютно все: режим питания, отдых, число повтором и подходов, время отдыха между ними. Грамотно подобранная программа сможет уберечь вас от ещё одной причины травм - перетренированность.

Нарушение техники безопасности

На данную причину приходится около 20% травм. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует проверить все крепления, тросы, стопоры и прочее оборудование. Следует держать в порядке свой спортивный инвентарь и

экипировку, использовать его только по назначению. Например, бинты и пояс нужно использовать, когда это действительно необходимо. Постоянное их ношение ухудшают кровоснабжение органов и мышц, что негативно скажется во время восстановления.

Нарушение правил поведения во время тренировки

Не следует постоянно отвлекаться на разговоры и прочие отвлекающие факторы. Оставьте все эти разговоры на потом, а во время тренировки постарайтесь максимально сосредоточиться на выполнении упражнения. Не стоит приходить на тренировку, если вы плохо себя чувствуете либо чего хуже - больны. Нарушение режима, такие как употребление спиртных напитков, в день тренировок либо же накануне не только снизит эффективность всей тренировки, но и может привести к различным травмам.

Излишняя самоуверенность

Большинство спортсменов получают травмы во время расцвета своих сил. Почему так получается? Достигая определенных успехов спортсмену свойственно расслабляться, отсюда собственно вытекают различные нарушения. Например, движимой своей неоправданной самоуверенностью замахиваетесь на непосильный вес либо пренебрегаете разминкой перед тренировкой. Если вы замечаете что-то подобное, следует принять соответствующие меры.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

Примерный план –график для групп начальной подготовки 1-го года подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Виды подготовки (часов)	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	115	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10
Технико-тактическая подготовка	16	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
Итого часов	312	26	26	25	26	25	26	27	26	26	26	26	26

**Примерный план –график для групп начальной подготовки 2-го года
подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.**

Виды подготовки (часов)	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	34	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
Общая физическая подготовка	140	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20
Специальная физическая подготовка	200	18	19	17	19	13	15	19	19	15	22	22	11
Технико- тактическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Итого часов	416	36	36	34	36	30	32	36	36	32	36	36	36

**Примерный план –график для тренировочных групп 1-го года подготовки
по виду спорта пауэрлифтинг.**

Виды подготовки (часов)	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	51	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	156	17	13	14	12	6	8	15	12	15	14	16	14
Специальная физическая подготовка	323	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Технико- тактическая подготовка	62	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Итого часов	624	54	52	54	52	46	48	54	52	54	52	54	52

Примерный план –график для тренировочных групп 2-го года подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Виды подготовки (часов)	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	51	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4
Общая физическая подготовка	156	17	13	14	12	6	8	15	12	15	14	16	14
Специальная физическая подготовка	323	26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
Технико-тактическая подготовка	62	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	32	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Итого часов	624	54	52	54	52	46	48	54	52	54	52	54	52

Примерный план –график для тренировочных групп 3-го года подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Виды подготовки (часов)	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	63	6	6	6	5	5	6	6	5	6	5	3	4
Общая физическая подготовка	146	15	12	13	11	5	7	13	12	10	13	19	16
Специальная физическая подготовка	410	34	34	34	35	35	34	34	34	34	34	34	34
Технико-тактическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	37	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	1
Итого часов	728	63	61	63	61	55	57	63	61	59	61	63	61

Примерный план –график для тренировочных групп 4-го года подготовки по виду спорта пауэрлифтинг.

Виды подготовки (часов)	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	76	8	7	6	7	7	7	6	7	7	5	5	5
Общая физическая подготовка	187	15	12	17	12	16	13	18	14	17	16	20	17
Специальная физическая подготовка	533	45	45	45	45	45	44	44	44	44	44	44	44
Технико-тактическая подготовка	93	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Итого часов	936	80	76	80	76	80	76	80	76	80	76	80	76

Примерный план –график для групп спортивного совершенствования по виду спорта пауэрлифтинг.

Виды подготовки (часов)	Месяцы											
		IX	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	80	7	7	7	8	7	7	7	7	6	4	6
Общая физическая подготовка	250	22	22	18	21	18	21	17	21	18	29	25
Специальная физическая подготовка	731	61	61	61	61	61	61	61	61	61	61	60
Технико-тактическая подготовка	124	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10
Участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика	63	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	1
Итого часов	1248	106	106	102	106	102	106	102	106	102	106	102

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.

2.4.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов(далее - ТМН).

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным

занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

2.4.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после завершения

определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии спортсменов получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

2.4.3. Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН)

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и

спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки,

последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером (преподавателем) для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

2.4.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и

патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;

- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы НП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Положением об организации медицинского обследования

лиц, занимающихся спортом

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными

ограничениями физических нагрузок,
4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Педагогический контроль. Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические методы коррекции

№	<i>Программирование процесса</i>
1	Оптимальное программирование подготовки
2	Разнообразие средств и методов подготовки
3	Соответствие нагрузки уровню функциональной подготовленности
4	Соблюдение принципов тренировки
5	Педагогический, врачебный контроль, самоконтроль
	<i>Оптимальное построение тренировочного занятия</i>
1	Проведение общей и специальной разминки
2	Рациональное чередование нагрузки и отдыха
3	Преимственность и сочетаемость упражнений
4	Индивидуализация нагрузки
5	В заключительной части использование упражнений на расслабление
	<i>Ведение здорового образа жизни</i>
1	Культура личностного общения
2	Самоуправление и самоорганизация
3	Оптимальные режимы питания, сна, отдыха
4	Соблюдение санитарии и гигиены
5	Отказ от вредных привычек

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе

спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Основные параметры личности спортсмена	Психодиагностика
Эмоциональная устойчивость – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.	Личностный опросник Р. Кэттела
Интроверсия-экстраверсия - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.	
Лидерство – умение управлять собой	
Независимость – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.	
Мотивация достижения – <i>«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей»</i> . Мюррей Г.А. (1893-1988)	Методика оценки мотивации к достижению успеха. Т. Элерса.
Тревога: 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации. Тревожность – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.	Методики Ч.Д. Спилбергера-Ю.Л. Ханина: - оценки ситуативной тревоги, - оценки личностной тревожности.
Агрессивность - настойчивость и активность в преодолении трудностей.	Методика оценки уровня личностной агрессивности А. Басса-А. Дарки
Волевой самоконтроль	Опросник А.Г. Зверкова, Б.В. Эйдмана.
Склонность к риску - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.	Методика оценки мотивации к избеганию неудач Т. Элерса. Методика оценки склонности к риску Г. Шуберта.
Адаптивность - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.	Производная от ММРІ «Миннесотского личностного опросника» - Многоуровневый

	личный опросник «Адаптивность».
Самооценка - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.	Методика экспресс-оценки самочувствия, активности, настроения. Самооценка индивидуальных особенностей

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В данном разделе представлен программный материал по таким видам спортивной подготовки, как: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, интегральная.

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяются с учётом задач и принципов многолетней подготовки

спортсменов.

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка (примерная тематика)

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика вида спорта.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная система человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. Правила избранного вида спорта.
6. Места занятий и инвентарь.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Теоретическая подготовка (примерная тематика)

1. Физическая культура и спорт в России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры и спорта в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие нормативные правовые акты по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
2. Состояние и развитие пауэрлифтинга.
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общие санитарно-гигиенические требования к занятию пауэрлифтингом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учёт объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим,

способы остановки кровотечения, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Основы спортивного массажа.

4. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в избранном виде спорта. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

5. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке в избранном виде спорта. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

6. Основы методики обучения избранному виду спорта. Понятие об обучении технике соревновательных движений. Характеристика средств, применяемых в тренировочном процессе. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

7. Планирование и контроль тренировочного процесса. Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки.

8. Оборудование и инвентарь. Тренажёрные устройства для обучения соревновательным движениям. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении пауэрлифтингу.

9. Установка атлетам перед соревнованиями и разбор проведённых стартов. Установка на старт. Характеристика соперников. Разбор проведённого старта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка (примерная тематика)

1. Физическая культура и спорт в России. Роль Единой всероссийской спортивной классификации в стимулировании массового спорта, роста мастерства российских спортсменов и совершенствовании методов обучения и тренировки. Краткий обзор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах по избранному виду спорта. Организационная структура и руководство физкультурным движением в России. Министерство спорта Российской Федерации, Олимпийский комитет России.

2. Краткий обзор состояния и развития пауэрлифтинга. Краткая характеристика участия российских спортсменов в международных соревнованиях и Всемирных играх. Анализ международных и российских соревнований, выводы для совершенствования тренировочной и

соревновательной деятельности. Характеристика сильнейших спортсменов. Тенденции развития пауэрлифтинга.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влияния на него физических упражнений. Характеристика физического развития и развития двигательных качеств спортсмена в избранном виде спорта. Качественные особенности спортсмена по избранному виду спорта. Влияние избранного вида спорта на организм занимающегося. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительные мероприятия. Понятие интенсивности нагрузки в тренировочных занятиях.

4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль. Личная гигиена спортсмена, гигиена в быту. Правильное питание спортсмена. Самоконтроль спортсмена. Самомассаж. Средства восстановления. Оказание первой помощи при травмах. Анализ данных самоконтроля и медицинских обследований. Комплексное обследования медико-биологического и педагогического характера. Профилактически-восстановительные мероприятия.

5. Организация и проведение соревнований. Подготовка и проведение соревнований различного уровня. Содержание соревнований. Методика судейства соревнований по пауэрлифтингу.

6. Основы техники соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Анализ техники сильнейших отечественных и зарубежных спортсменов. Индивидуальные особенности спортсменов и совершенствование технического мастерства. Углублённый анализ техники игры соревновательных движений. Стратегия и тактика, тенденции развития избранного вида спорта.

7. Основы методики обучения и тренировки по пауэрлифтингу. Методы физической подготовки. Методы начального обучения технике, методы совершенствования навыков технических приёмов. Разминка, её значение и содержание перед тренировочными занятиями и соревнованиями. Психологическая подготовка. Задачи, средства и методы интегральной тренировки. Построение тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Оценка уровня подготовленности спортсменов и их спортивное мастерство.

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта;

борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

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

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

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

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

2.6. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка разделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый этап психологической подготовки имеет специфические задачи.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в её задачи входит:

1) Воспитание высоконравственной личности спортсмена;

В процессе тренировочной работы готовят не только высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация

которого должна направляться тренером. Решение данной задачи тесно связано с воспитательной работой.

2) Развитие процессов восприятия;

Развитие процессов восприятия связано с особенностями подготовки в *пауэрлифтинге*. *Пауэрлифтинг* требует совершенствования умения пользоваться органами слуха и зрения (для максимально быстрого восприятия команд старшего судьи), точность и скоординированность движений.

3) Развитие внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

Успешность технических и тактических действий спортсменов зависит от уровня развития объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

4) Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

У спортсменов по *пауэрлифтингу* необходимо развивать наблюдательность – умение быстро и ориентироваться в сложной соревновательной и тренировочной обстановке; сообразительность – умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации (*указать какие ситуации и где*), учитывая их последствия; инициативность – умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

5) Развитие способности управлять своими эмоциями;

Эмоциональное состояние оказывает большое влияние на активность спортсмена-пауэрлифтера как в процессе тренировки, так и на эффективность соревновательной деятельности. Обучение спортсменов приёмам саморегуляции эмоциональных состояний требует систематических занятий, чтобы занимающиеся полностью овладели этими приёмами в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

б) Развитие волевых качеств.

Воспитание волевых качеств – это важное условие преодоления трудностей, с которыми сталкивается спортсмен в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Основные волевые качества, которыми должен обладать спортсмен – это целеустремлённость и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремлённость и настойчивость выражаются в осознании целей и задач, стоящих перед занимающимися, активном стремлении к повышению спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание выражаются в преодолении отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость, растерянность, подавленность и т.д.), в преодолении нарастающего утомления.

Решительность и смелость выражаются в способности своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты тренировочной и соревновательной деятельности и приводить их в исполнение. Применять упражнения, выполнение которых связано с известным риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.

Инициативность и дисциплинированность выражаются в способности спортсмена не поддаваться влиянию других людей и их действий. Эффективным средством воспитания инициативности являются двухсторонние игры, проводимые со специальными заданиями и в условиях, требующих от игроков максимального проявления инициативности.

Воспитание дисциплинированности достигается всей организацией процесса обучения и тренировки. Особую роль в воспитании дисциплинированности играет тренер. Тренер должен быть образцом дисциплинированности и организованности.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- 1) Осознание атлетами задач на предстоящий старт
- 2) Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещённость, температура и т.д.);
- 3) Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учётом этих особенностей;
- 4) Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- 5) Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- 6) Формирование твёрдой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Различают следующие виды эмоциональных и предсоревновательных состояний: 1) состояние боевой готовности; 2) предсоревновательная лихорадка; 3) предсоревновательная апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую готовность спортсменов к игре. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъём, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящей спортивной борьбе, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

Предсоревновательная лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние

проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

Предсоревновательная апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствия желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакции, в угнетённости, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.д.

Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжением, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил противника, важности игры и т.д.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- Занимающийся не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, он должен мимикой, движениями стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.д.
- Применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению, которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности
- Произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приёмов массажа и самомассажа;
- Воздействие при помощи слова, применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими, яркими, тон должен быть уверенным и спокойным.

2.7. Применение восстановительных средств

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

Этап начальной подготовки. К здоровью юных спортсменов

предъявляются большие требования, так как в тренировочном процессе и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Поэтому на данном этапе особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

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

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

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

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

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

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

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления,

сон-отдых и другие приёмы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристические походы с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

После соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день-одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна, аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность достижения максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психологического утомления.

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

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня,

сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

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

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

Восстановительные средства и мероприятия.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учётом избранного вида спорта	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок и отдыха на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её объёма и интенсивности уровню подготовленности спортсменов	<p>Массаж</p> <p>Искусственная активизация мышц</p> <p>Упражнения на растяжение</p> <p>Разминка</p> <p>Психорегуляция мобилизующей</p>	<p>5-15 мин</p> <p>Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С 3 мин</p> <p>3 мин</p> <p>10-20 мин</p> <p>Само-и гетерорегуляция</p>

		направленности	
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (Встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки 3-8 мин Само-и гетерорегуляция 3 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардио респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, Душ: –тёплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины(включая шейно воротниковую зону и паравертебрально). Душ -тёплый/умеренно-умеренно-холодный/тёплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности	8 – 10 мин 5 – 10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, фито сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж,	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки.

		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая к новому циклу	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течении нескольких дней. Сауна	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500-5500ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Для успешного решения задач, стоящие перед спортивной школой по подготовке спортсменов по *пауэрлифтингу* высокого класса, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна включаться система специальных средств, методов и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. Под психолого-педагогическими средствами понимают использование тренировочных и соревновательных нагрузок, применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления, оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов между упражнениями, применение средств и методов психо-регулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж, гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, Шарко, подводный душ-массаж, вибрационный, суховоздушная и паровая баня, отдельные виды бальнеопроцедур-хлоридно-натриевые и хвойные ванны, электроветотерапия-токи Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, баротерапия, кислородотерапия.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисломолочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мёд, варенье, компоты и т.д.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полинасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источником которых являются овощи и фрукты. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

В отдельных случаях, по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультрозвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный – за 15-30 мин до начала соревнований, восстановительный – через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении – через 1-2 часа. Вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снижает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным напряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, т.к. достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани, души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко, шотландский, веерный, циркулярный), ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые, хвойные, «жемчужные»).

Баротерапия. В барокамере создаётся декомпрессия до высоты 1500-2000 метров над уровнем моря в зависимости от величины нагрузки в тренировочном процессе: чем больше нагрузка, тем меньше степень декомпрессии.

Электросветопроцедуры. Занимают важное место в системе восстановительных средств. К их числу относят: токи Бернара, соллюкс, УФО, электростимуляция.

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсменов. Лёгкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зелёного цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке. Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам медицинскими работниками в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Примерные комплексы основных средств восстановления.

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

2.8. Антидопинговые мероприятия.

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

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

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

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

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода,

включенных в [перечни](#) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](#), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

2.9. Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

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

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

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

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

7—11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;
- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление,

головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки

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

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- 1) формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- 2) формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- 3) освоение основ техники по виду спорта пауэрлифтинг,
- 4) наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта пауэрлифтинг;
- 5) всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- 6) укрепление здоровья;
- 7) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 1) формирование общей и специальной физической,
- 2) технико-тактической подготовки;
- 3) стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- 4) общая и специальная психологическая подготовка;
- 5) укрепление здоровья;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 1) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- 2) совершенствование специальных физических качеств,
- 3) технико-тактической и психологической подготовки;
- 4) стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- 5) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- 6) сохранение здоровья;

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

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

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

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности	Контроль за качеством состояния		
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация,

Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	<ul style="list-style-type: none"> - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

**Контрольно – переводные нормативы
на тренировочном этапе (на конец года).**

ДЕВУШКИ

Группа	Оценка	Поднимание туловища из положения лежа	Сгибание, разгибание рук из упора лежа	Прыжок с места
НП-1,2 10-16 лет	5	25	5	170
	4	20	4	160
	3	15	3	150
УТГ-1,2 12-18 лет	5	35	12	180
	4	30	10	170
	3	25	7	160
УТГ-3 14-19 лет	5	40	15	190
	4	35	12	180
	3	30	10	170
УТГ-4 15-20 лет	5	45	17	200
	4	40	15	190
	3	35	12	180

ЮНОШИ

Группа	Оценка	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках	Сгибание, разгибание рук из виса	Прыжок с места
НП-1,2	5	5	8	190

10-16 лет	4	4	5	180
	3	3	3	170
УТГ-1,2	5	15	11	200
12-18 лет	4	13	9	190
	3	10	7	180
УТГ-3	5	25	12	210
14-19 лет	4	20	10	200
	3	15	8	190
УТГ-4	5	30	13	220
15-20 лет	4	25	11	210
	3	20	9	200

Примечание:

У учащихся, имеющих крайние весовые категории, критерии оценок на порядок ниже. Учащиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства переводятся по итогам выступлений на официальных соревнованиях при условии выполнения (подтверждения) норматива не ниже «Кандидат в мастера спорта».

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

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

1	Поднимание туловища из положения лежа
2	Сгибание-разгибание рук из упора лежа
3	Прыжок с места
4	Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях на прямых руках
5	Сгибание, разгибание рук из виса

3.5 Указания по выполнению контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности

Поднимание туловища из положения лежа

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за

головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Сгибание-разгибание рук из упора лежа

ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Прыжок с места

Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание, разгибание рук в упоре на брусках на прямых руках

Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются до угла в 90 градусов.

Сгибание, разгибание рук из виса

ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

3.6 Указания по выполнению контрольных упражнений для оценки специальной физической и технической подготовленности.

Приседание

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с вертикально расположенным туловищем (допускается незначительное отклонение туловища от вертикального положения) и выпрямленными в коленях ногами, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «присесть». До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхние части поверхностей ног у тазобедренных суставов были ниже, чем верхушки коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если ноги атлета были согнуты в коленях.

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

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки». После этого сигнала атлет должен вернуть штангу на стойки. Любые движения ступней ног после команды «стойки» не являются причиной для того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов для возвращения штанги на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

Жим лежа на скамье

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ступни ног должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков (насколько это позволяет форма обуви). Пальцы рук должны

обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения

упражнения. Движения ступней ног во время выполнения упражнения разрешены, но

при этом ступни ног не должны отрываться от поверхности помоста или блоков (должны полностью соприкасаться с поверхностью помоста или блоков). Волосы атлета не должны закрывать затылок во время жима лежа. Предпочтительной формой прически представляется конский хвост (пучок). Члены Жюри или судьи могут попросить атлета привести прическу в соответствие с этим положением.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см или, в крайнем случае, находиться на самих отметках 81 см). Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными, «включенными» в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» с

одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения. После этого старший судья сообщает причину, по которой не был дан сигнал к началу упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь или область живота и выдержать ее в неподвижном положении, после чего старший судья подает отчетливую команду «жать». После получения этой команды атлет должен выжать штангу вверх на полностью выпрямленные, «включенные» в локтях руки. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» с одновременным движением руки назад. Если штанга была опущена на пояс или не коснулась груди или живота, то старшим судьей на помосте подается команда «На стойки».

Тяга

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом

двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз». Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. № 731;
5. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.,-36 с.
6. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 13 сентября 2013 г. N 730.
7. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А.,. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 2013.- 15 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2014 г.-23 с.
9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2011.-311 с.
10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. - 2016. - №23. – 41 с.
11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2012. – 124 с.
- Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». - Хабаровск: Просвещение, 2015. – 254 с.
- Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 2015. – 187 с.
14. Остапенко Л.Ю. История жимов на скамье. // Спортивная жизнь России. - 1996. - №11 – 12 с.
15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7. – 10 с.
16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 2013. – 56 с.
17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336 с.
18. Смолов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового

- троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. - 1990. - No 12.
19. С.Ю. Смолов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. - 1999. - No 12.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 2013. – 208 с.
21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2016. – 301 с

Интернет-ресурсы:

1. www.fpr-info.ru
2. www.powerlifting-ipf.com
3. www.europowerlifting.org
4. www.rusada.ru
5. www.minsport.gov.ru