

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение спортивная школа  
олимпийского резерва силовых видов спорта имени В.Ф. Краевского**

*Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета*

*«29» декабря 2017 года, протокол № 10*

**УТВЕРЖДАЮ**

*Директор СПб ГБУ СШОРСВС  
им. В.Ф. Краевского*

*Детков К.В.//*

**Приказ № 240**

*от «29» декабря 2017 года*



**ПРОГРАММА ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА. ПАУЭРЛИФТИНГ»**

**Программа разработана на основании:** базовых требований предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата (пауэрлифтинг), утвержденных приказом Комитета по ФКиС г. СПб от 26 декабря 2016 г. № 558-р

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 3-4 года

**Авторы-разработчики:**

Заместитель директора по СР - Драбкин Ю.В.

Инструктор-методист - Сельскова Т.Ю.

Инструктор-методист – Швейкина А.В.

Тренер-преподаватель - Алексеев К.И.

Санкт-Петербург 2017

**СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Разделы	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
2.1	Продолжительность этапов предспортивной подготовки	8
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта – спорт лиц с поражением ОДА (пауэрлифтинг)	9
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта - спорт лиц с поражением ОДА (пауэрлифтинг)	10
2.4	Режимы тренировочной работы	10
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку	11
2.6	Перечень тренировочных сборов	13
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	14
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	14
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	15
2.10	Объем индивидуальной предспортивной подготовки	16
2.11	Структура годичного цикла	16
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	17
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	17
3.2	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	19
3.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов	19
3.4	Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	22
3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	23
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	25
3.7	Планы применения восстановительных средств	26
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	30
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	31
4	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	33
5	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	41
6	ПЛАНЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ГОД	-

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к программе предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. пауэрлифтинг**

Программа предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. пауэрлифтинг (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ода (пауэрлифтинг) (распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 26.12.2016 № 558-р), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – пауэрлифтеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ). Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

#### **Краткая характеристика вида спорта**

Пауэрлифтинг спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата – Паралимпийский вид спорта, в котором атлет демонстрирует силу верхней части тела. На международном уровне развитием вида спорта занимается Международный паралимпийский комитет (IPC) Пауэрлифтинг впервые был включен в программу II Паралимпийских летних игр 1964 г. в г. Токио (Япония), тогда он назывался «Тяжелая атлетика». В ней участвовали только атлеты с травмой спинного мозга. Со временем правила тяжелой атлетике были заменены на правила пауэрлифтинга здоровых атлетов, что позволило включить в программу соревнований атлетов с другими формами инвалидности. В 1984 году наряду с тяжелой атлетикой в программе Паралимпийских игр появилась дисциплина пауэрлифтинг, полностью заменив ее на X Паралимпийских летних играх в г. Атланта (США) в 1996 году. С XI Паралимпийских летних игр в Сиднее 2000 года вместе с мужчинами в борьбе за Паралимпийские медали принимали участие и женщины. Пауэрлифтинг спорта лиц с ПОДА в России развивается с 90-х годов XX века. Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.

В процессе спортивной тренировки воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Участие в соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных, круглогодичных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Мужчины соревнуются в весовых категориях: 49 кг, 54кг, 59кг, 65кг, 72кг, 80кг, 88кг,

97кг, 107кг и +107кг.

Женщины участвуют в весовых категориях: 41кг, 45кг, 50кг, 55кг, 61кг, 67кг, 73кг, 79кг, 86 кг и + 86кг.

Программа предспортивной подготовки – документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности занимающихся (спортсменов) спортивной школы. Программа предспортивной подготовки является информационной моделью тренировочной системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для достижения высоких спортивных результатов. Программа предспортивной подготовки играет ведущую роль в раскрытии и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки тяжелоатлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, занимающихся в условиях многолетней подготовки.

Целью программы является: выявление и развитие способностей каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей;
- подготовка спортивных резервов для сборных команд страны – мастеров спорта РФ международного класса, мастеров спорта РФ, кандидатов в мастера спорта, спортсменов 1 спортивного разряда;
- методическая работа по подготовке высококлассного резерва на основе широкого развития тяжелоатлетического спорта;
- подготовка из числа занимающихся тренеров-общественников и судей по спорту;
- быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
- оказывать помощь родителям в воспитании детей.

Программа предспортивной подготовки учитывает нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности, основополагающие принципы спортивной подготовки тяжелоатлетов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

### **Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение предспортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации предспортивной подготовки. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия (астрономический час) – 60 минут с учетом 15мин. перерыва. Продолжительность этапов предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата. пауэрлифтинг определяется Базовыми требованиями спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг:

## **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки –без ограничений

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ичений

Программа рассчитана на занимающихся в возрасте от 10 лет: в группах начальной подготовки (2 года), в тренировочных группах (3-5 лет).

### **Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки**

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт лиц с поражением

ОДА.Пауэрлифтинг;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг;

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.Пауэрлифтинг;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

### **Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным Базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 10 к Базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к Базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В данной программе предспортивной подготовки прослеживаются: принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса); принцип преемственности (последовательность изложения программного материала); принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества.

В настоящей программе предспортивной подготовки используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Программа предспортивной подготовки по спорту спорт лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг – программа поэтапной подготовки физических лиц по пауэрлифтингу определяющая основные направления и условия предспортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, в соответствии с Базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг) далее (БТ).

**Спортивная подготовка** (Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации») - многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

**Тактическая подготовка** – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

**Психическая подготовка** – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсмена свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

**Подготовленность** – состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные мероприятия, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования (мероприятия)** – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по спорту лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по спорту лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; - характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по спорту лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг** – присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

**Зачетная классификационная книжка спортсмена** – документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Спортивный паспорт** – документ единого образца, удостоверяющий

спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

**Группы начальной подготовки** (далее - НП) - возрастная категория неклассифицированных юных спортсменов (от 10 лет), занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях.

**Тренировочные группы** (далее - ТГ) – возрастная категория квалифицированных юных спортсменов (от 12), занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**2.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки** (Приложение N 1 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)

Таблица 1.

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА.Пауэрлифтинг**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без ограничений	10	До года	III	10
				II	8
				I	3
			Свыше года	III	8
				II	6
				I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Без ограничений	12	До года	III	6
				II	5
				I	2
			Второй и третий годы	III	5
				II	4
				I	2
			Четвертый и последующие годы	III	4
				II	3
				I	1



Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

**2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг (Приложение N 2 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)**

Таблица 2

**СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА. ПАУЭРЛИФТИНГ**

Содержание подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки (%)	Тренировочный (этап спортивной специализации) (%)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Общая физическая подготовка	48 - 52	20 - 24
Специальная физическая подготовка	20 - 24	30 - 34
Техническая подготовка	13 - 17	28 - 32
Тактическая подготовка	0 - 2	1 - 3
Психологическая подготовка	4 - 8	3 - 7
Теоретическая подготовка	4 - 8	3 - 7
Спортивные соревнования	0 - 2	1 - 4
Интегральная подготовка	1 - 3	1 - 3
Восстановительные мероприятия	0 - 2	1 - 4

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки пауэрлифтера. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие пауэрлифтера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке пауэрлифтера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спорт лиц с пражением ОДА. Пауэрлифтинг (Приложение N 3 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)**

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины		
Контрольные	12	12
Отборочные	-	4
Основные	-	1
Всего за год	12	17

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт лиц с пражением ОДА. Пауэрлифтинг;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт лиц с пражением ОДА. Пауэрлифтинг;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

**2.4. Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств

на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;

- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х часов;

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

### **Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке**

Этапы	Год	Возраст для зачисления	Минимальное число человек в группе	Максимальное количество академических часов занятий в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
НП	1-3 год	с 10 лет	5	6	III
ТГ	до 2-х лет	с 11 лет	4	9	III II
	св.2-х лет	с 13 лет	4	12	II I

#### **2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку**

Для занятий на этапах предспортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТ и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Посещаемость тренировочных занятий

по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренировочного контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:- медицинская комиссия два раза в год;

- допуск врача к занятиям после болезни;- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния. - своевременное лечение очагов хронической инфекции.- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). - обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с эти планировать тренировочную нагрузку.- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

**2.6 Перечень тренировочных сборов** (Приложение N 8 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>				
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

	деятельность в области физической культуры и спорта			
--	---	--	--	--

## 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

## 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (Приложение N 9 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы мужчины, женщины			
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Помост тяжелоатлетический	комплект	4
2.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	8
3.	Весы до 200 кг	штук	2
4.	Магнезница	штук	2
5.	Зеркало настенное 0,6х 2 м	комплект	8
6.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
7..	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пара	2
8.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
9.	Кушетка массажная	штук	2
10.	Маты гимнастические	штук	10
11.	Перекладина гимнастическая	штук	1
12.	Плинты для штангистов	пар	3
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Стеллаж для хранения дисков и штанг	штук	5
15.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Стойки для приседания со штангой	штук	2
18.	Секундомер	штук	3

## Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение N 10 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			

1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	8
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пара	8
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	8
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	8

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Пояс тяжелоатлетический	штук	на занимающегося	-	-	1	2
2.	Перчатки тяжелоатлетические	пара	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Туфли тяжелоатлетические (штангетки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Трико тяжелоатлетическое	штук	на занимающегося	-	-	1	1

### 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп для занятий пауэрлифтингом происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся (Приложение N 1 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Периоды спортивной подготовки	Функциональные группы	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	10	До года	III	10
			II	8
			I	3
		Свыше года	III	8
			II	6
			I	2
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	12	До года	III	6
			II	5
			I	2
		Второй и	III	5

		третий годы	II	4
			I	2
		Четвертый и последующ ие годы	III	4
			II	3
			I	1

## 2.10 Объем индивидуальной предспортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
  - нагрузка в предыдущих занятиях;
  - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.



**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально-подготовительный (3-4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы**
2. **Базовые мезоциклы**
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**
4. **Предсоревновательные мезоциклы**
5. **Соревновательные мезоциклы**
6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

##### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

а) Теоретические занятия – проводятся в форме лекции или бесед тренеров, врачей и других специалистов с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются на практических занятиях.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно, углубленно, с использованием современных научных данных. б) Индивидуальные занятия в соответствии с планами, заданиями.

- в) Участие в соревнованиях.
- г) Тренировочные занятия, проводимые на тренировочных мероприятиях.
- д) Просмотр и методический разбор спортивных соревнований, учебных фильмов.
- е) Тренерско-судейская практика.
- ж) Медико-восстановительные мероприятия.
- з) Групповое занятие.

Групповое занятие состоит из трех частей:

1. подготовительной,
2. основной,
3. заключительной.

Для каждой части определяются свои задачи и средства их решения.

1) **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 15-20% занятия), организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разминка и подготовка атлетов к выполнению нагрузок, формированию осанки, развития координации движения и т.д.

Задачи: раскрепощение; разогревание и подведение к основной нагрузке; «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных актов); «психическая нагрузка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности, психической готовности к тренировке с тяжестями различной интенсивности и величины объемов).

2) **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 65-70% занятия), изучение, совершенствовании техники упражнений, элементов, дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств.

3) **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** — (примерно 10-20% занятия):

- снятие напряжения: раскрепощение мышц, освобождение от нервной напряженности, снижение сосредоточенности;
- успокоение организма: активная нормализация функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- психическое стимулирование: завершение занятий на фоне положительных эмоций, что помогает подготовить позитивную установку на следующее тренировочное занятие;
- педагогическое заключение: краткая оценка деятельности и достижений занимающихся в свете поставленных перед занятием задач, ориентация на очередные достижения.

Процесс подготовки тяжелоатлетов включает в себя: физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую виды подготовки. Под физической подготовкой следует понимать Общую Физическую подготовку (ОФП) и Специальную Физическую подготовку (СФП). Общая физическая подготовка пауэрлифтера осуществляется в процессе тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а так же из других видов спорта и т. д. Общая физическая подготовка должна быть обусловлена разнообразностью средств физического развития и относительно частой их сменой в тренировочном процессе.

Специальная физическая подготовка включает в себя изучение и совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, проводится на ТЗ групповым или индивидуальным методом.

Применяются методы: рассказ, показ, самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного изучения и совершенствования техники рекомендуется применять средства срочной информации.

Но изучение и совершенствование техники выполнения упражнений должны быть обусловлены основной особенностью методики тренировки - отсутствие

ближайшей установки на максимальный результат, так как форсированная узконаправленная подготовка не может обеспечить разностороннего физического развития, и оказывается тормозом для роста спортивных достижений.

В процессе обучения спортивной технике полезно вначале сформировать навыки и развить специализированные физические качества, которые являются общими и характерными для всех соревновательных упражнений

- умение эффективно управлять мышцами ног и рук;
- устойчивое равновесие на ограниченной площади опоры;
- быстроту сокращения мышечных групп.

Специфические качества тяжелоатлетов развиваются с помощью специальных упражнений.

Оптимальность повышения тренировочной нагрузки обеспечивается не только ростом параметров объема и интенсивности, но и изменением ее внутренней структуры, содержанием состава средств, которые, будучи организованы в систему, значительно повышают эффективность нагрузки. Однако в существующей практике текущего и особенно перспективного планирования главное внимание уделяется в основном определению уровня объема и интенсивности тренировочного процесса. Это обстоятельство приводит к монотонности тренировок, снижению эмоциональной настроенности атлетов и нарушению рациональной структуры критериев нагрузки.

С учетом этого в системе многолетней подготовки предусматривают не только увеличение объема и интенсивности нагрузки, но и количества упражнений.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице. (Приложение N 7 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	5	6	8	9 - 12
Количество тренировок в неделю	3	3	3	3
Общее количество часов в год	260	312	416	468 - 624
Общее количество тренировок в год	156	156	156	156

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

1. Тренировочный процесс в СШОР планируется на основе материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование тренировочных занятий и распределение теоретического материала в группах проводится на основании тренировочного плана и годового плана-графика распределения тренировочных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

3. Тренировочным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольно-переводных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

4. На теоретических занятиях занимающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

5. На практических занятиях занимающиеся овладевают техникой тяжелоатлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

6. Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды.

При планировании тренировочного процесса по виду спорта лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг в учреждении разрабатываются следующие документы:

#### **По планированию:**

- тренировочный план-график на календарный год (для всех предспортивных групп), Приложение № 1;
- тренировочный план на 52 недели, Приложение № 2;
- комплектование предспортивных групп на календарный год (для всех предспортивных групп);
- расписание занятий (для всех предспортивных групп);
- поурочные рабочие планы (для всех предспортивных групп);
- план теоретической подготовки на календарный год (для всех предспортивных групп), Приложение № 1;
- план воспитательной работы (для всех предспортивных групп);
- календарь спортивно-массовых мероприятий (тренировочных мероприятий (ТМ) и соревнований), Приложение №4.

#### **3.3.1. Структура годичного цикла подготовки.**

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся в СШОР определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Структура годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. Структура представляет собой конкретно выраженную и четкую

организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

У пауэрлифтеров нет соревновательных периодов. Спортсмены участвуют в соревнованиях один день с интервалами во времени (в большинстве случаев) около нескольких месяцев. Поэтому в тяжелоатлетическом спорте непосредственную подготовку к соревнованиям предпочтительно называть предсоревновательным периодом. В ходе предсоревновательного тренировочного процесса применяются и нагрузки, характерные для подготовительного этапа, но в меньшем объеме. Здесь в основном применяется соревновательный метод.

Организация тренировочного процесса в цикле подготовки должна быть целиком и полностью направлена на выполнение целевой задачи в конце цикла, т.е. на достижение высших показателей к моменту самых ответственных соревнований.

Повышение функционального уровня организма спортсмена должно осуществляться на протяжении всего цикла подготовки путем разумного (периодического) чередования состава средств, методов нагрузки, близкой к соревновательной.

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

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

В подготовительном периоде новички и атлеты с небольшим стажем проводят занятия со штангой 3 раза в неделю, имеющие разряд – 3 раза, а высококвалифицированные атлеты - до 4 раз. Объем нагрузки у новичков и третьеразрядников составляет не более 450 ПШ в месяц. Далее, начиная с II разряда, объем прогрессивно увеличивается: 500, 600, 700 ПШ и более.

Количество подъемов штанги весом 90-100% от максимального в зависимости от квалификации и весовой категории составляет в среднем от 5 до 30. Объем нагрузки в дополнительных упражнениях - в среднем около 30%. Количество упражнений у новичков и атлетов с небольшим стажем (до 2 лет) - около 10. С повышением квалификации количество упражнений возрастает до 15 и более.

*В предсоревновательном периоде* основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и разносторонней

подготовки (ОФП), которая заканчивается за 10-14 дней до стартов; уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые вообще можно исключить.

В данный период новички и атлеты с небольшим стажем продолжают тренироваться 3 раза в неделю. Квалифицированные спортсмены и особенно атлеты высокого класса могут тренироваться 4 раз в неделю (первые две недели можно проводить и две тренировки в день).

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

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие жимовые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Новички же должны сразу приступить к дальнейшему совершенствованию техники соревновательного упражнения.

Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки. Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебно- психологического и биохимического контроля**

1. Во время врачебно-психологического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду

использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### 3. Биохимический контроль в спорте

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

### **3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

### 3.5.1. Распределение объема тренировочной нагрузки. Расчет часов.

Тренировочный процесс нужно планировать на основе материалов, изложенных в данной программе. Планирование занятий и распределение материала в группах проводить на основании плана и годового графика распределения часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий (Табл.4-10).

Планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях спортсмены должны знакомиться с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики и пауэрлифтинга, получать знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях спортсмены должны овладевать техникой жимовых упражнений, развивать свои физические качества, приобретать инструкторские и судейские навыки, выполнять контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организовать в соответствии с годовым календарным планом.

Таблица 4

**График распределения объема тренировочной нагрузки  
на этапе НП 1-го года**

№ п/п	Виды подготов-ки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1	Теория	-	-	-	2	2	2	-	2	2	-	2	2	14
2	ОФП	13	12	13	12	13	13	12	13	12	11	13	13	150
3	СФП	9	7	7	8	8	8	8	8	7	8	8	8	94
4	Участие в соревнов.	По календарному плану												
5	Медицинский контроль										2			2
<b>Всего часов</b>		<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>260</b>

Таблица 5

**График распределения объема тренировочной нагрузки  
на этапе НП 2-го года**

№ п/п	Виды подготов-ки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1	Теория	-	-	-	2	2	2	-	2	2	-	2	2	14
2	ОФП	15	15	15	16	16	16	14	16	14	13	16	16	182
3	СФП	9	9	9	10	10	10	10	10	8	9	10	10	114



4	Участие в соревнованиях.	По календарному плану												
5	Медицинский контроль										2			2
<b>Всего часов</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>

Таблица 6

**График распределения объема тренировочной нагрузки на ТЭ этапах 1-го года**

№ п/п	Виды подготов-ки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1	Теория	-	-	-	2	2	2	-	2	-	-	2	2	12
2	ОФП	10	10	10	11	10	11	10	11	11	11	10	11	126
3	СФП	22	21	21	20	22	21	22	21	22	22	20	20	254
4	Участие в соревнованиях.	По календарному плану												
5	Тренер. и суд. практик.	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	2	2	8
6	Восстановит. меропр.	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	6
7	Медицинский контроль	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Антидопинг. меропр.	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9	Психолог. подг.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
<b>Всего часов</b>		<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>416</b>

Таблица 7

**График распределения объема тренировочной нагрузки на ТЭ этапах 2-го года и свыше**

№ п/п	Виды подготов-ки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1	Теория	-/-	-/2	-/2	2/2	2/-	2/2	-/-	2/-	-/2	-/2	2/2	2/-	12/12
2	ОФП	12/13	12/15	12/13	13/13	12/13	13/13	12/15	13/13	13/13	13/13	12/13	13/13	150/160
3	СФП													280/416

		24/34	23/35	24/34	23/35	24/34	24/35	24/35	24/35	23/35	23/35	22/34	22/35	
4	Участие в сореvнов.	По календарному плану												
5	Тренер. и суд. практи.	-/-	-/-	-/2	2/2	-/-	-/-	-/-	2/-	-/-	-/2	2/2	2/2	8/10
6	Восстанов. меропр.	-/-	-/-	-/-	2/-	-/3	-/3	-/-	2/-	-/-	-/-	2/3	2/3	8/12
7	Медицинский контроль	-/-	-/-	-/-	-/-	-/2	2/-	-/-	-/-	-/-	2/-	-/2	-/-	4/4
8	Антидопинг. меропр.	-/2	-/-	-/-	-/-	2/-	-/-	-/-	-/-	2/2	-/-	-/-	-/-	4/4
9	Психолог. подг.	-/-	-/-	2/-	-/-	/-	-/-	-/2	-/-	-/-	-/-	2/2	-/-	4/4
<b>Всего часов</b>		<b>36/50</b>	<b>36/52</b>	<b>36/52</b>	<b>36/52</b>	<b>43/52</b>	<b>40/53</b>	<b>41/43</b>	<b>36/50</b>	<b>39/52</b>	<b>39/52</b>	<b>40/57</b>	<b>41/53</b>	<b>468/624</b>

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА. Пауэрлифтинг допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Основное содержание психологической подготовки пауэрлифтеров состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувства помоста», «чувства штанги», «чувства ритма выполнения жима лежа»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на спортсменов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с пауэрлифтерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры

авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность тяжелоатлета. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки спортсменов.

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современной пауэрлифтинге вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) медико-биологические;
- 3) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для занимающихся (спортсменов) тренировочных этапов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция атлетов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы

восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

*Субъективно атлет* не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности.

*Объективные симптомы* - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебных и тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера спорта, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в конкретных занятиях.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на лоно природы должны рассматриваться как обязательная часть не только воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

### **Средства восстановления**

Под средствами восстановления подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на лоне природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Выше перечисленные средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки.

Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма тяжелоатлета имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы занятия по ОФП проводились в ущерб специальной подготовке.

### **Медико-биологические средства восстановления**

К данным средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в пауэрлифтинге, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме.

Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов).

Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

### **Психологические средства восстановления**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в пауэрлифтинге.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в пауэрлифтинге должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо

представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:  
- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд СШОР;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В

большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо



уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в младших группах. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Принимать участие в судействе городских и школьных соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Зачисление спортсменов в группы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Для проведения индивидуального отбора СШОР проводит тестирование в соответствии с нормативами общей и специальной физической подготовки, для каждого этапа. Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта**  
(Приложение N 4 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг)

##### тяжелая атлетика

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
<b>Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины</b>	
Скоростно-силовые способности	Кистевая динамометрия (не менее 16 кг)
Сила	Из исходного положения сидя бросок медицинбола весом 1 кг двумя руками из-за головы (не менее 4 м)
Силовая выносливость	Из исходного положения лежа на спине поднимание туловища (не менее 15 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 4 раз)

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

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

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
<b>Пауэрлифтинг - I, II, III функциональные группы женщины</b>	
Скоростно-силовые способности	Бросок медицинбола (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя (не менее 4,80 м)
Сила	Кистевая динамометрия максимальная (не менее 18 кг)
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа (не менее 25 раз)
	Сгибание-разгибание рук из упора лежа (не менее 7 раз)

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год: в июне и в декабре. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе и личных карточках занимающихся. Необходимо помнить о том, что главным в физической подготовленности занимающихся является постоянный рост спортивного результата. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

**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.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода прохождения предспортивной подготовки в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начального обучения и тренировочных групп выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную 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:

**Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности спортсменов СШОР по пауэрлифтингу**

Разряды	3юн		2юн		1юн		3р		1р-2р	
Группы	НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4,5	
Оценка	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3
Подтягивания на перекладине (муж.)	2	1	3	1	4	2	5	3	7	5
Отжимания на брусьях (муж.)	-	-	3	1	4	2	5	3	7	5

Разряды	3юн	2юн	1юн	3р	1р-2р
---------	-----	-----	-----	----	-------

Группы	НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4,5	
Оценка	5	3	5	3	5	3	5	3	5	3
Подтягивания из положения лежа (жен.)	1	-	1	-	2	1	3	1	5	3
Отжимания на брусьях (жен.)	-	-	1	-	2	1	3	1	5	3

**Контрольные нормативы  
для определения специальной физической подготовленности  
спортсменов СШОР по пауэрлифтингу**

Разряды		2юн		1юн		3р		1р-2р	
Группы		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4,5	
Оценка		5	3	5	3	5	3	5	3
Жим штанги лежа (жен.)	41 кг	<b>20x3</b>	20x1	<b>20x5</b>	20x3	<b>20x7</b>	20x5	<b>20x9</b>	20x7
	45 кг	<b>22x3</b>	22x1	<b>22x5</b>	22x3	<b>22x7</b>	22x5	<b>22x9</b>	22x7
	50 кг	<b>25x3</b>	25x1	<b>25x5</b>	25x3	<b>25x7</b>	25x5	<b>25x9</b>	25x7
	55 кг	<b>27x3</b>	27x1	<b>27x5</b>	27x3	<b>27x7</b>	27x5	<b>27x9</b>	27x7
	61 кг	<b>30x3</b>	30x1	<b>30x5</b>	30x3	<b>30x7</b>	30x5	<b>30x9</b>	30x7
	67 кг	<b>34x3</b>	34x1	<b>34x5</b>	34x3	<b>34x7</b>	34x5	<b>34x9</b>	34x7
	73 кг	<b>37x3</b>	37x1	<b>37x5</b>	37x3	<b>37x7</b>	37x5	<b>37x9</b>	37x7
	79 кг	<b>40x3</b>	40x1	<b>40x5</b>	40x3	<b>40x7</b>	40x5	<b>40x9</b>	40x7
	86	<b>43x3</b>	43x1	<b>43x5</b>	43x3	<b>43x7</b>	43x5	<b>43x9</b>	43x7
	86+кг	<b>46x3</b>	46x1	<b>46x5</b>	46x3	<b>46x7</b>	46x5	<b>46x9</b>	46x7

Разряды		2юн		1юн		3р		1р-2р	
Группы		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4,5	
Оценка		5	3	5	3	5	3	5	3
Жим штанги лежа (муж.)	49 кг	<b>25x8</b>	25x6	<b>25x10</b>	20x8	<b>25x12</b>	25x10	<b>25x14</b>	25x12
	54 кг	<b>27x8</b>	27x6	<b>27x10</b>	27x8	<b>27x12</b>	27x10	<b>27x14</b>	27x12
	59 кг	<b>30x8</b>	30x6	<b>30x10</b>	30x8	<b>30x12</b>	30x10	<b>30x14</b>	30x12
	65 кг	<b>33x8</b>	33x6	<b>33x10</b>	33x8	<b>33x12</b>	33x10	<b>33x14</b>	33x12
	72 кг	<b>36x8</b>	36x6	<b>36x10</b>	36x8	<b>36x12</b>	36x10	<b>36x14</b>	36x12
	80 кг	<b>40x8</b>	40x6	<b>40x10</b>	40x8	<b>40x12</b>	40x10	<b>40x14</b>	40x12
	88 кг	<b>44x8</b>	44x6	<b>44x10</b>	44x8	<b>44x12</b>	44x10	<b>44x14</b>	44x12
	97 кг	<b>47x8</b>	47x6	<b>47x10</b>	47x8	<b>47x12</b>	47x10	<b>47x14</b>	47x12
	107 кг	<b>53x8</b>	53x6	<b>53x10</b>	53x8	<b>53x12</b>	53x10	<b>53x14</b>	53x12
	107+кг	<b>56x8</b>	56x6	<b>56x10</b>	56x8	<b>56x12</b>	56x10	<b>56x14</b>	56x12

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

### **Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)**

Основными целями УМО и УКО являются получение наиболее полной всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности тяжелоатлетов.

Задачи УМО и УКО (Табл. 15):

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

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале календарного года занимающиеся должны пройти углубленное медицинское обследование. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования-контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

### **Программа углубленного комплексного медицинского обследования (УМО и УКО)**

<b>Задачи УМО и УКО</b>	<b>Результаты</b>
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Уровень функционирования периферической нервной системы	
7. Состояние вегетативной нервной системы	
8. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата	
9. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
10. Оценка состояния системы крови	
11. Оценка состояния эндокринной системы	
12. Оценка состояния системы пищеварения	
13. Оценка состояния мочеполовой системы	
14. Общая оценка состояния организма	

### Этапные комплексные обследования (ЭКО)

Задача: определить уровень различных сторон подготовленности тяжелоатлетов после завершения определенного тренировочного этапа.

#### Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
1	Морфологический статус	Определение антропометрических показателей	<p>Длина тела, вес, компоненты массы тела: жировой, мышечной и костной (кг, %).</p> <p>Продольные размеры тела (см): длина ноги, длина бедра, длина голени, длина руки, длина плеча, длина предплечья, длина кисти, длина стопы. Поперечные размеры тела (см): ширина плеч, фронтальный диаметр грудной клетки, сагиттальный диаметр грудной клетки, ширина таза.</p> <p>Диаметры дистальных эпифизов (см): кисти, запястья, предплечья, таза, бедра, голени, стопа. Обхватные размеры тела (см): кисти, запястья, предплечья, плеча (напряженное, расслабленное), головы, шеи, грудной клетки (в спокойном, на вдохе, на выдохе), талии, бедер, бедра, голени, лодыжки, стопы.</p> <p>Кожно-жировые складки (мм): кисть, предплечье, плечо сзади, плечо спереди, на груди, меч.</p> <p>отросток, на животе, передняя подвзд., под лопаткой, спина, талия сбоку, бедро сзади, бедро сбоку, бедро внутри, бедро спереди, на голени.</p>
2	Функциональная	Определение уровня физической работоспособности	<p>Ступенчатый тест</p> <p>Время работы, мощность последней ступени, мощность на уровне анаэробного порога, максимальное потребление кислорода, максимальная легочная вентиляция, значения аэробного и анаэробного порогов</p>
		Определение переносимости и нагрузок	<p>ЧСС до нагрузки, во время тестовой процедуры и в течение 3-х мин. восстановления после нагрузки</p>
3	Скоростно-силовая и силовая	Определение уровня силовой и скоростно-силовой подготовленности	<p>Теппинг-тест, динамометрия (Опт, макс, доз.), сенсомоторные реакции (ВРиз, ВРдв, ВОД). Пространственная и временная точность. Оценки силовой и скоростно-силовой подготовленности, силового и скоростно-силового резерва специальной мощности, локальной силовой выносливости.</p>



4	Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния	Уровень саморегуляции психических состояний и самоконтроля. Волевой мобилизации. Уровень притязаний и самооценка, потребности.
5	Контроль нагрузок	Анализ выполнения нагрузок за предшествующий этап подготовки. Планирование на последующий этап	Сравнение планируемой и реализованной тренировочной работы по зонам интенсивности за прошедший (предшествующий) этап. Определение целей этапа в виде количественных показателей основных сторон подготовки.
		Оценка метаболической реакции на тренировочные нагрузки различной направленности	Показатели концентрации лактата и мочевины в сыворотке крови

#### Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам.

#### Программа текущего обследования (ТО)

№	Направленность обследования	Вид обследования (содержание работ)	Регистрируемые показатели
1	Функциональная	Определение переносимости нагрузок	ЧСС до (в покое), во время и после нагрузки
2	Психологическая	Оценка психоэмоционального состояния	Уровень ситуационной тревожности, эмоционального состояния, агрессивности, психофизиологической работоспособности, мотивационного состояния. Оценка самочувствия, активности, настроения. Степень психического утомления.
3	Контроль нагрузок	Контроль и анализ выполнения тренировочных нагрузок за исследуемый период	Показатели выполнения тренировочной работы - объем и интенсивность тренировочной работы (по зонам интенсивности). Значения ЧСС исследуемый период

4	Оценка и анализ технической подготовленности	Видеоанализ технической подготовленности	Временные, пространственные и угловые характеристики, линейные скорости звеньев снаряда.
---	--	--	--

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Список литературных источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

### *Основная литература*

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
2. Базовые требования предспортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с ПОДА пауэрлифтинг.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 октября 2012 г. №325).
5. Программа развития тяжелой атлетики в Российской Федерации на 2013 – 2020 годы. – М., 2013. – 158 с.
6. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
7. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
8. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: Учебник, Советский спорт, 2009.- 328 с.: ил.

### *Дополнительная литература*

9. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Львов, 2006. – 20 с.
10. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. -2006. - №2. - С. 24-31.
11. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
12. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования  
13. В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. - №1. - С. 28-31.
14. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
15. Основы спортивной тренировки: Учебно – методическое пособие. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.
16. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

**Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.**

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе,

включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

### **Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку**

#### *Международные:*

Международный Паралимпийский Комитет – [«http://www. paralympic.org»](http://www.paralympic.org)  
ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – [«http://www.wada-ama.org»](http://www.wada-ama.org)

#### *Всероссийские:*

Министерство спорта Российской Федерации – [«http://www.minsport.gov.ru»](http://www.minsport.gov.ru);  
Паралимпийский Комитет России – [«http:// paralymp.ru»](http://paralymp.ru)  
Федерация тяжелой атлетики России – [«http://www.rfwf.ru»](http://www.rfwf.ru)  
РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –  
[«http://www.rusada.ru/»](http://www.rusada.ru)

#### *Региональные:* Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга

<http://kfis.spb.ru/>

Сайт СПб ГБОУ СШОР имени В.Ф. Краевского <http://kraevskogo.ru/>

#### *Разное:*

Журнал "Олимп" – [«http://www.olympsport.ru»](http://www.olympsport.ru)

Новости – [«http://news.sportbox.ru»](http://news.sportbox.ru), [«http://rsport.ru/weightlifting»](http://rsport.ru/weightlifting).

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1.Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с поражением ОДА (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2014 N 32)

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня (Мира, Европы , ОИ).
2. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка тяжелоатлета, профилактика травматизма в спорте, история тяжелой атлетики.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

#### *Международные:*

Международная Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.iwf.net>»  
Европейская Федерация тяжелой атлетики – «<http://www.ewfed.com>»  
Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»  
ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

*Всероссийские:*

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;  
Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»  
Федерация тяжелой атлетики России – «<http://www.rfwf.ru>»  
РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –  
«<http://www.rusada.ru/>»

*Региональные:* Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга  
<http://kfis.spb.ru/>  
Сайт СПб ГБОУ СШОР имени В.Ф. Краевского <http://kraevskogo.ru/>