

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕЛГОРОДА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 6» г. Белгорода

<p>«Согласовано» Руководитель МО МБУДО ДЮСШ №6 г.Белгорода, инструктор-методист <i>С.В. Герасимова</i> Герасимова С.В. Протокол № 1 от « 30 » августа 2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода <i>Л.Н. Лазебных</i> Лазебных Л.Н. « 31 » августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода <i>В.Н. Яковлев</i> Яковлев В.Н. Приказ № 90 « 1 » сентября 2017 г.</p>
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«пауэрлифтинг»

Тренировочная группа 1-го года обучения.
возраст 15-17 лет
Учебный год 46 недель.
Недельная нагрузка – 8 часов,
Годовая нагрузка – 368 часов

Программу разработали
тренеры-преподаватели
МБУДО ДЮСШ №6:

№	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Квалификационная категория
1	Резниченко Александр Владимирович	первая
2	Ковтун Пётр Николаевич	соответств

Белгород – 2017 г.

Программа:

1. Программа спортивной направленности: рабочая программа по пауэрлифтингу для тренировочной группы 2-го года обучения, разработанная на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «пауэрлифтинг», разработанной в МБУДО ДЮСШ №6 г. Белгорода, 2015 год

Рабочая программа утверждена на заседании педагогического совета от «31» августа 2017 г., протокол № 01

Председатель _____
подпись

Яковлев В.Н.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по пауэрлифтингу для учащихся тренировочной группы 1-го года обучения составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «пауэрлифтинг», разработанной группой тренеров-преподавателей ДЮСШ №6, рассмотренной на тренерском совете 09.04.2015 г. (протокол №8), согласованной на методическом объединении 22.04.2015 г. (протокол №7), утверждённой педсоветом (протокол №4 от 04.06.2015 г.)

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом 273-РФ «Об образовании в Российской Федерации» и другими нормативными документами Министерства просвещения РФ, Министерства финансов РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта РФ, а также Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Учебный год начинается 1 сентября. Тренировочные занятия по пауэрлифтингу проводятся по расписанию согласно годовому календарному учебному графику, рассчитанному на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ.

Программа предусматривает летние каникулы 42 дня: с 16.07. по 26.08. 2018 г.

Содержание программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Название силовое троеборье (пауэрлифтинг) связано с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Занятия силовым троеборьем способствуют:

- развитию силовой подготовки занимающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- овладению знаниями в областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и спортивной тренировки.
- 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.

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

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

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

Цель программы:

Дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня всестороннего и специальной физической подготовки; воспитания моральных и волевых качеств; изучение и совершенствование техники выполнения классических упражнений; приобретения знаний и навыков судьи и инструктора. Выполнение нормативов 2 юношеского разряда.

Общие задачи тренировочного этапа

- Повышение общей физической подготовленности (особенно силовой выносливости, взрывной силы).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными техническими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Работа в экипировке.
- Чёткое выполнение команд судей (во время соревнований).
- Овладение основами тактики командных действий.

Основные средства:

- в специальной подготовке – использование в большом объеме специально-вспомогательных упражнений;
- продолжение совершенствования техники выполнения классических упражнений, постепенное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки: широкое использование упражнений, направленных на совершенствование силовых качеств, гибкости и подвижности в суставах, развитие общей выносливости, координации движений.

Применение различных средств и методов, направленных на воспитание морально-волевых качеств спортсмена, способствуют повышению тактического мастерства и умению использовать зачетные попытки на соревнованиях.

К концу обучения на данном этапе обучающиеся будут:

- иметь устойчивые технические навыки подъема штанги, как в классических, так и в специально-вспомогательных упражнениях.
- освоят увеличенные по объему интенсивности тренировочные нагрузки.
- обладать высокими морально-волевыми качествами, иметь обостренное чувство за результат выступления на различных соревнованиях.
- уметь ориентироваться в тактике выступления на соревнованиях.
- уметь ориентироваться в судейской документации, участвовать в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря.
- 50 % группы выполняют 2 спортивный разряд, 50 % группы – 3 спортивный разряд;
- сдавать экзамены на получение звания судьи по спорту.

Повышение уровня специальной физической подготовки обучающегося путем использования специальных упражнений, направленных на укрепление основных мышечных групп, участвующих в соревновательных движениях.

1.2. Планирование и учет тренировочного процесса

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в спортивной школе являются:

- учебно-индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие в спортивных соревнованиях;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия.
- просмотр и методический разбор учебных видеofilмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика

Учебно-тренировочные занятия проводятся 5 раз в неделю (нагрузка 12 часов), длительностью -2-3 часа.

ГОДОВОЙ ГРАФИК

распределения учебных часов 1-й год обучения 8 часов в неделю 368 часов в год

Наименование материала	1X	X	XI	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Все го
1. Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	21
2. Общефизическая подготовка /ОФП/	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	15	8	147
а) общеразвивающие упражнения	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	10	4	79
б) занятия другими видами спорта	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	4	68
3. Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	-	--	136
а) изучение и совершенствование техники	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5			58
б) развитие специфических качеств	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7			78
4. Тактико-техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3			36
5. Восстановительные мероприятия		2	2	2	2	2							10
6. Тренерская и судейская практика		2			2		2						6
7. Контрольные и переводные испытания	2				2				2				6
8. Участие в соревнованиях		2			2		2						6
ИТОГО часов:	35	39	35	35	40	34	34	30	32	30	16	8	368

Учебный год 46 недель. Каникулы с 16 июля по 26 августа 2018 г.

Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- традиционной периодизации подготовки спортсменов;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической и технической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию у обучающихся таких качеств как трудолюбие, смелость, решительность, уважение к товарищам в коллективе и к старшим товарищам.

В Программе деятельности предусмотрены (вне сетки часов):

- проведение родительских собраний
- беседы с врачами и лучшими спортсменами города
- работа с детьми ассоциативного поведения
- экскурсии, просмотр матчевых встреч ведущих команд и др.

При планировании соревновательных нагрузок соблюдаются принципы постепенности. Число соревнований у спортсменов планируется индивидуально.

II. Методическая часть учебной программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки троеборцев, его распределение по году обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, планирование спортивных результатов по годам обучения, организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля, рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.1. Организационно-методические указания.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники атлетических упражнений, а также рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих атлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими атлетическому спорту, общая - средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике силового троеборья и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения, учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических и методических основ силового троеборья, овладения двигательной культурой подъёма штанги, основными принципами подготовки к соревнованиям.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся силовым троеборьем овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками, осваивают методические основы планирования, методов обучения, анализа критериев и параметров тренировочных нагрузок.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, рекреационные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями.

В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники атлетических упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности атлетов по разделам подготовки технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по воспитанию физических и психических качеств состоят из занятий по силовому троеборью и другим видам спорта. Из силового троеборья используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и другие типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малыми объемами, низкой интенсивностью, а также эмоциональной разгрузкой. Практикуются также прогулки по лесу (парку), бальнеологические процедуры, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна, музыка и др.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае важное значение имеет разминка, включающая различные упражнения - для разных групп мышц, акробатические элементы, бег, прыжки.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности и честности играют большую роль в спортивной биографии занимающихся силовым троеборьем. Равные права и единые требования к спортсменам облегчают построение педагогического обучения и повышают его эффективность.

Ознакомление с двигательным действием должно происходить в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте атлета готовые элементы и подсистемы координации, которые должны служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания процесса системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

Классификация видов обучения

№п/п	Вид обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающий	1. Тренер сообщает учебную информацию 2. Спортсмен слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2.	Программированный	1. Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкалам) 2. Контроль тренера и самоконтроль атлета. Атлет усваивает учебную информацию последовательно, по частям
3.	Проблемный	1. Тренер ставит проблему, выделяет ее основные части 2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), атлет формирует побудительные стимулы к решению проблемы 3. атлет осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает

		способ их приобретения
4.	Игровой	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы
5.	Самостоятельный	1. Атлет находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике

2.2. План-схема годовых циклов подготовки.

Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

1. задачами, поставленными в годовом цикле;
2. закономерностями развития и становления спортивной формы;
3. календарем спортивных соревнований.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Учебно-тренировочный этап.

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание специальных физических качеств.

Длительность этапа - до 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги и совершенствованию техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в классических упражнениях по отношению к последнему на предыдущем этапе возрастает, и особенно в период выполнения II—I разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП уменьшается на 20%.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства (ПССМ) направляется Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм ПССМ, что является связующим звеном в системе многолетнего тренировочного процесса.

Современные взгляды на основы построения спортивной тренировки связаны с признанием трех уровней в ее структуре:

- Уровень микроструктуры - это структура отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий.
- Уровень мезоструктуры - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов.
- Уровень макроструктуры - структура длительных тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых и многолетних.

2.3. Комплексный контроль.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося пауэрлифтингом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

- Обследование соревновательной деятельности.
- Углубленные комплексные медицинские обследования.
- Этапные комплексные обследования.
- Текущие обследования.

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица 3

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО)

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

Задачи УМО и УКО

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

Таблица 4

Программа углубленного комплексного и медицинского обследования (УМО и УКО)

Задачи УМО и УКО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечнососудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль за состоянием 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 спортсменов занимающихся пауэрлифтингом после завершения определенного тренировочного этапа.

Таблица 5

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивность	Хронометрия, пульсометрия. Анализ критериев и параметров тренировочной нагрузки. Видеозапись и протоколирование соревнований. Анализ	Время (мин.), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки
Уровень технической подготовленности СД	Комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики
Оценка уровня физической и специальной подготовленности	Тестирование направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

Текущее обследование (ТО)

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

Таблица 6

Программа текущего обследования (ТО)

Задачи ТО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль и коррекция средств и методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение, уровень тренировочной нагрузки.
Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индексы функционального состояния ИФС, рост, вес, давление и др.

2.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях силовым троеборьем и др.

1.Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации.

Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Единая российская спортивная классификация, ее значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по силовому троеборью.

2.Краткий обзор развития силового троеборья в России и за рубежом

Характеристика силового троеборья, его место и значение в отечественной системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

Первые чемпионаты мира и Европы по поднятию тяжестей, участие в них сильнейших атлетов дореволюционной России, их успехи и достижения.

Международная и национальная федерация пауэрлифтинга.

Отечественные атлеты - участники чемпионатов мира и Европы, международных соревнований.

Выдающиеся атлеты, их победы и достижения.

Задачи дальнейшего развития силового троеборья в России.

3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Для групп начальной подготовки: Опорно-двигательный аппарат: костная и мышечная система, связки, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для учебно-тренировочных групп:

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий силовым троеборьем. Воздействие физических упражнений на развитие силовых способностей и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий, комбинированный и др. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп начальной подготовки:

Понятие о гигиене. Личная гигиена атлета, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий силовым троеборьем. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Значение закаливания для юных атлетов. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия силовым троеборьем - один из методов закаливания.

Режим юного атлета. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха и питания, тренировки и сна. Примерный распорядок дня юного атлета.

Весовой режим атлета. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

Для учебно-тренировочных групп:

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Суточная величина энергозатрат организма в зависимости от возраста. Энергозатраты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания атлетов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим атлета.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, обмен веществ, на кровеносную, дыхательную, нервную и лимфатическую системы. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимание. Поколачивание. Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий силовым троеборьем, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

6. Основы техники выполнения упражнений в силовом троеборье.

Рациональное использование внутренних и внешних сил при выполнении упражнений в троеборье. Техника выполнения упражнений атлетами с различными конституционными осо-

бенностями. Рациональные соотношения характеристик техники. Управление системой «атлет - штанга».

. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

7.Методика обучения троеборцев.

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэр-лифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Методика исправления ошибок.

8. Методика тренировки троеборцев.

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (абсолютная и относительная), количество подъемов штанги (КПШ), упражнений, КПШ при субмаксимальных и максимальных отягощениях. Методика их определения. Понятие о зонах интенсивности тренировочных отягощений.

Понятие о тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Требования к урокам.

9.Планирование спортивной тренировки

Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка- основа спортивного успеха.

Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование, тренировочный дневник атлета, форма дневника и порядок его ведения, значение ведения дневника. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Документы планирования: программа, учебный план, годовой план-график, рабочий план, конспект занятия, расписание занятий, календарный план соревнований, отчет о соревнованиях.

10. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

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

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых атлету.

Понятие о силовой работе. Методы воспитания силовых способностей.

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

Явление задержки дыхания и натуживания. Энерготраты атлета.

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

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

11.Психологическая подготовка

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования морально-волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнований, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и состязаниями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей атлета. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое

условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы воспитания отдельных психических качеств.

12. Общая и специальная физическая подготовка

ОФП и СФП юных тяжелоатлетов и ее роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к ОФП атлетов. Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП.

Характеристика физических качеств атлета: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств СФП для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

13. Правила соревнований, их организация и проведение

Разбор правил соревнований по силовому троеборью. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: их права и обязанности, форма одежды. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса штанги. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Требования к спортивному залу для занятий силовым троеборьем и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола, помостов. Оборудование и инвентарь атлетического зала. Штанги: рекордная, тренировочная, народная, с обрезиненными дисками. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры.

14. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Экипировка троеборца. Техника безопасности.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытия стен, потолков, помоста.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, устройство штанги, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, гимнастические снаряды, скамья для жима лёжа, приборы срочной информации, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которо-

го являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самостоятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

Виды воспитания

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

Правовое: воспитание законопослушности, формирование неприязни нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;

- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, встречи с ведущими спортсменами города и области, выездные мероприятия на открытом воздухе.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, интернет.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Содержание воспитательной работы

- 1) Возрождение духовной нравственности граждан России и преданности Родине.
- 2) Воспитание добросовестного отношения к труду и трудолюбию.
- 3) Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
- 4) Стремление тренера быть примером для воспитанников.
- 5) Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
- 6) Воспитание на примерах спортсменов старшего поколения мужества и моральной чистоты.
- 7) Поддержание и развитие традиций приема в коллектив новичков и проводов ветеранов спорта.
- 8) Создание истории коллектива.
- 9) Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

Недопустимы в воспитательной работе

- 1) Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- 2) Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- 3) Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- 4) Нарушение дисциплины.
- 5) Недостаточная требовательность к спортсменам.
- 6) Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
- 7) Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основное содержание психологической подготовки троеборцев 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 специфического «чувства штанги»;
- 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 психологи-

ческого воздействия на троеборцев, необходимых для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами 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 способностей спортсменов, задач и направленности тренировочного занятия.

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

2.8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности атлетов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсменов.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

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.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых 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. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

1. Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

- 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 со-

блюдена 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 как вообще атлетического 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 учебно-воспитательной работы, но и восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

2. Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- 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. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

- 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. Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические 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 атлета 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.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- специальное питание и витаминизация;
- фармакологические;
- физиотерапевтические;
- бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в силовом троеборье, 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..

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.

4. Психологические средства

- Психорегулирующие тренировки
- Организация комфортных условий жизни спортсменов
- Аутогенные тренировки.

В целом следует обращать внимание на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

5. ТРЕНЕРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

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

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, 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 учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, 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 учебно-тренировочные занятия в ГНП.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

III. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

3.1 Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Обще развивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах;
- на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики:

- кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры: (по упрощенным правилам)

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол.

Подвижные игры:

- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

Плавание:

- для не умеющих плавать – овладение техникой плавания;
- плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих

3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ИЗУЧЕНИЕ)

Для всех учебных групп:

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЁЖА. Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

3.2.1 . ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ).

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

3.2.2 КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА СТАНОВЛЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

3.2.3 РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ТРОЕБОРЦА.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре, изометрические упражнения.

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

3.2.4 Тренировка на учебно-тренировочных сборах и в спортивном лагере (на каникулах)

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на выступление на них. На УТС, имеющих оздоровительный характер, тренировка троеборца должна носить соответствующую направленность.

В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта.

В зимние каникулы применяются лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по пауэрлифтингу. Необходимо про-

водить тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и в специально-вспомогательных упражнениях. Особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

3.3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых тренировочных циклах могут проводиться отдельные тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях при помощи группового или индивидуального метода. Владение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются методы рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются следующие средства: строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков;

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

Задачи основной части (70% времени урока): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

В качестве средств решения этих задач применяются классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенное скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения. Также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные. Основная тренировка идет со средними и большими весами.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания,

упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает им возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования. Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности.

Весьма сложная проблема - это отбор подростков, обладающих потенциалом к достижению высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья - не должно быть никаких проблем с сердечно-сосудистой системой, печенью, состоянием позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила).

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения. Главное внимание следует обращать на приспособленность организма и, в частности, сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, а также на умение осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами - максимальное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма юного спортсмена. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

3.4. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие и обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Они предъявляют требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию и физические средства восстановления.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Таблица 7

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития пауэрлифтинга; -ведущие спортсмены отечественного и мирового пауэрлифтинга; -значение офп и сфп для повышения спортивного мастерства;	соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -составлять комплекс офп для подготовительной части тренировки.
2	Общая физическая подготовка	Должны знать: -задачи общей физической подготовки и четкое их выполнение	Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения на развитие координации движений, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -должны уметь участвовать в других видах силового спорта, армрестлинге, гиревом спорте.
3	Специальная физическая подготовка	-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства пауэрлифтеров; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. -элементарное понятие о технике приседания со штангой; -элементарное понятие о технике жима штанги лёжа; -элементарное понятие о технике становой тяги; -значение техники для достижения высоких результатов.	-выполнять специальные упражнения; -выполнять упражнения на развитие силовой выносливости, взрывной силы. -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике пауэрлифтинга.
4	Текущие, кон-	-методы проведения (зачет, соревнова-	-выполнять нормативы по общей и спе-

	трольные и переводные испытания	ния); -нормативные требования для своей группы.	циальной физической подготовке.
5	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста	-выполнить разряды по пауэрлифтингу

Контрольно-переводные нормативы по общефизической подготовке Тренировочный этап

Прыжок в длину с места (см)

Таблица 8

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	165	175
2	170	180
3	175	190
4	185	200
Девушки		
1	155	165
2	160	175
3	175	185
4	180	190

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)

Год обучения	Показатели	
	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	16	21
2	19	24
3	21	27
4	25	32
Девушки		
1	12	16
2	16	18
3	17	20
4	18	23

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Год обучения	Показатели
--------------	------------

	Норматив контрольный	Норматив переводной
Юноши		
1	8	11
2	9	14
3	11	16
4	13	18

Примерный месячный план - 1 тренировок в подготовительном периоде

1 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1.Приседания	50% 5рХ1п,60% 4рХ2п,70% 3рХ2п,80% 2рХ5п(29)
2.Жим лежа	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ6п(33)
3.Грудн.м-цы (разведение рук с гантелями лежа)	10рХ5п
4.Приседания	50% 5рХ1п,60% 5рХ1п,70% 4рХ5п.(30)
5.Пресс	10рХ3п
	Всего: 92 подъема
<u>3 день (вторник)</u>	
1.Тяга	50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ5п.(29)
2.Жим лежа	50% 6рХ1п,60% 5рХ1п,70% 4рХ2п,75% 3рХ2п, 80% 2рХ2п,75% 3рХ2п,70% 4рХ1п,65% 6рХ1п, 60% 8рХ1п,50%10рХ1п.(63)
3.Грудн.м-цы	10рХ5п
4.Тяга до колен	50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 4рХ5п.(28)
5.Наклоны со штангой (стоя)	5рХ5п.
	Всего: 120 подъемов
<u>5 день (четверг)</u>	
1.Жим лежа	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ5п(30)
2.Приседания	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ6п(33)
3.Жим лежа	55% 5рХ1п,65% 4рХ1п,75% 3рХ5п.(24)
4.Грудн.м-цы	10рХ5п.
5.Пресс	10рХ3п.
	Всего: 87 подъемов

2 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ3п, 85% 2рХ3п. (30)
2. Приседания	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п (30)
3. Жим лежа	55% 4рХ1п, 65% 4рХ2п, 75% 4рХ4п. (28)
4. Грудные мышцы	10рХ5п.
5. Пресс	10рХ3п.
	Всего: 88 подъемов
<u>3 день (вторник)</u>	
1. Тяга стоя на подставке	50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 65% 2рХ4п (17)
2. Жим лежа	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ3п, 75% 3рХ2п, 70% 4рХ1п, 60% 6рХ1п, 50% 8рХ1п (45)
3. Грудн. м-цы	10рХ5п.
4. Тяга	50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п. (29)
5. Наклоны со штангой (стоя)	5рХ5п.
	Всего: 91 подъем
<u>5 день (четверг)</u>	
1. Приседания	50% 5рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 3рХ5п (30)
2. Жим лежа	55% 5рХ1п, 65% 4рХ1п, 75% 3рХ5п. (24)
3. Грудные мышцы	10рХ5п.
4. Приседания	50% 5рХ1п, 60% 5рХ1п, 70% 4рХ4п. (26)
5. Пресс	10рХ3п.
	Всего: 84 подъема
<u>6 день (пятница)</u>	
1. Жим из-за головы	5рХ5п.
2. Жим сидя под углом	4рХ6п.
3. Отжимание на брусьях	8рХ5п.
4. Тяга до колен	50% 4рХ1п, 60% 4рХ1п, 70% 3рХ2п, 75% 2рХ5п (24)
5. Наклоны со штангой (сидя)	5рХ5п.
	Всего: 24 подъема
	Всего за неделю: 287 подъемов

3 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1.Приседания	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п.80% 3рХ5п(30)
2.Жим лежа	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ6п(33)
3.Грудные м-цы	10рХ5п.
4.Приседания	50% 5рХ1п,60% 5рХ1п,70% 5рХ5п.(35)
5.Пресс	10рХ3п.
	Всего: 98 подъемов
<u>3 день (вторник)</u>	
1.Тяга	50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ5п(29)
2.Жим лежа	50% 8рХ1п,55% 7рХ1п,60% 6рХ1п,65% 5рХ1п, 70% 4рХ1п,75% 3рХ2п,80% 2рХ2п,85% 1рХ2п, 80% 2рХ2п,75% 3рХ2п,70% 4рХ1п,65% 6рХ1п, 60% 8рХ1п.55% 10рХ1п,50% 12рХ1п (92)
3.Грудные м-цы	10рХ5п.
4.Тяга до колен	50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 4рХ5п.(28)
5.Наклоны со штангой (сидя)	5рХ5п
	Всего: 149 подъемов
<u>5 день (четверг)</u>	
1.Приседания	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ3п, 85% 2рХ3п.(30)
2.Жим лежа	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ6п(33)
3.Грудные м-цы	10рХ5п.
4.Приседания	50% 6рХ1п,60% 6рХ1п,65% 6рх4п.(36)
5.Отжимание на брусьях	6рХ6п.
6.Пресс	10рХ3п.
	Всего: 99 подъемов
<u>6 день (пятница)</u>	
1.Тяга стоя на подставке	50% 3рХ1п,60% 3рХ2п,65% 3рХ4п(21)
2.Жим лежа	50% 6рХ1п,60% 6рХ1п,65% 6рХ5п.(42)
3.Подъм штанги на трицепсы	10рХ5п.
4.Тяга с плинтов	60% 4рХ1п,70% 4рХ2п,80%4рХ2п,85% 4рХ4п(36)
5.Наклоны со штангой (стоя)	5рХ5п.
	Всего: 99 подъемов
	Всего за неделю: 445 подъемов

4 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1.Приседания	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ7п(36)
2.Жим лежа	50% 5рх1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ2п, 85% 2рХ3п,80% 3рХ2п.(33)
3.Отжимание на брусьях	6рХ5п.
4.Грудные м-цы	10рХ5п.
5.Пресс	10рХ3п.
	Всего: 69 подъемов
<u>3 день (вторник)</u>	
1.Тяга стоя на подставке	50% 3рХ1п,60% 3рХ2п,70% 2рХ4п(17)
2.Жим лежа	50% 5рХ1п,60% 5рХ1п,70% 5рХ2п,75% 4рХ5п(40)
3.Грудные м-цы	10рХ5п.
4.Тяга	50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ3п,85% 2рХ3п(29)
5.Наклоны со штангой (стоя)	5рХ5п.
	Всего: 86 подъемов
<u>5 день четверг)</u>	
1.Приседания	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ3п, 85% 2рХ3п.(30)
2.Жим лежа	50% 5рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ6п(33)
3.Отжимание на брусьях	6рХ5п.
4.Грудные м-цы	10рХ5п.
5.Приседания	55% 4рХ1п,65% 3рХ1п,75% 3рХ5п.(22)
6.Пресс	10рХ5п.
	Всего: 85 подъемов
<u>6 день (пятница)</u>	
1.Тяга до колен	50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 3рХ2п.80% 2рХ4п(22)
2.Жим из-за головы	5рХ5п.
3.Жим сидя под углом	4рХ6п.
4.Тяга с плинтов	60% 4рХ1п,70% 4рХ1п,80% 3рХ2п,90% 3рХ4п(26)
5.Наклоны со штангой (сидя)	5рХ5п.
	Всего: 48 подъемов
	Всего за неделю: 288 подъемов

Распределение месячной нагрузки в подъемах по недельным циклам

Упражнения	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Всего за месяц
Приседания	92	86	173	88	439
Жимовые	150	127	158	106	541
Тяги	97	70	114	94	375
Итого за неделю	339	283	445	288	1355
Другие	264	299	296	359	1218
Наклоны	50	50	50	50	200
Всего за неделю	653	632	791	697	2773
Количество тренировок основных	4	4	4	4	16
Беговые тренировки	1	1	1	1	4
Итого:	5	5	5	5	20 тренировок

По воскресеньям длительный кросс с хорошей растяжкой – 5-я тренировка

Примерный месячный план - 1 тренировок в соревновательном периоде 1 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1.Приседания	50% 3рХ1п,60% 3рХ2п,70% 3рХ2п,75% 2рХ3п.(21)
2.Жим лежа	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,75% 2рХ3п.(18)
3.Грудные мышцы (разведение гантелей лежа)	8рХ4п
4.Пресс	15рХ3п
	Всего: 39 подъемов
<u>3 день (вторник)-прикидка</u>	
1.Приседания	50% 3рХ1п,60% 3рх1п,70% 3рХ2п,80% 2рХ2п, 90% 1рХ1п,95%-100% 1рХ2-3п.(20)
2.Жим лежа	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,80% 2рХ2п, 90% 1рХ1п,95%-100% 1рХ2-3п.(20)
3.Тяга	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 2рХ2п,80% 2рХ1п, 90% 1рХ1п,95%-100% 1рХ2-3п.(16)
	Всего: 56 подъемов
<u>5 день (четверг)</u>	
1.Приседания	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,80% 2рХ6п.(24)
2.Жим лежа	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ6п.(30)
3.Грудные мышцы	10рХ5п.

4.Приседания	55% 3рХ1п,65% 3рХ1п,75% 3рХ4п.(18)
5.Наклоны со штангой на спине (стоя)	5рХ5п.
	Всего: 72 подъема
6 день (пятница)	
1.Тяга до колен	50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 4рХ4п.(24)
2.Жим сидя под углом	4рХ6п.
3.Отжимание на брусьях с весом	6рХ5п.
4.Тяга с плинтов	55% 3рХ1п,65% 3рХ1п,75% 3рХ22п,85% 3рХ4п.(24)
5.Пресс	15рХ5п.
	Всего: 48 подъемов
	Всего за неделю: 215 подъемов

Примечание: если спортсмен на прикидке улучшил личные рекорды в каком либо упражнении, проценты от новых результатов рекомендуется брать только после выступления на ближайших соревнованиях, при условии, что до них не более месяца.

2 неделя

1 день (понедельник)	
1.Приседания	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ3п, 85% 2рХ3п.(27)
2.Жим лежа	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,80% 2рХ2п, 90% 1рХ22п.80% 2рХ2п.(22)
3.Грудные мышцы	10рХ5п.
4.Приседания	50% 4рХ1п,60% 4рХ1п,70% 4рХ4п.(24)
5.Пресс	15рХ3п.
	Всего: 73 подъема
3 день (вторник)	
1.Тяга	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ3п,85% 2рХ3п(27)
2.Жим лежа	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ5п(27)
3.Грудные мышцы	10рХ5п.
4.Тяга до колен	55% 3рХ1п,65% 3рХ1п,75% 3рХ4п.(21)
5.Наклоны со штангой (стоя)	5рХ5п.
	Всего: 75 подъемов
5 день (четверг)	
1.Приседания	50% 3рХ1п,60% 3рХ1п,70% 3рХ2п,80% 3рХ5п(27)

2. Жим лежа	50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ2п, 85% 1рХ3п (19)
3. Грудные мышцы	10рХ5п.
4. Приседания	55% 3рХ1п, 65% 3рХ1п, 75% 2рХ4п. (14)
5. Пресс	15рХ3п.
	Всего: 60 подъемов
6 день (пятница)	
1. Жим лежа	55% 3рх1, 65% 3рх2п, 75% 3рх5п (24)
2. Отжимание на брусьях (с весом)	4рХ5п.
3. Тяга	50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 22рХ6п. (24)
4. Наклоны со штангой (сидя)	5рХ5п.
	Всего: 48 подъемов
	Всего за неделю: 256 подъемов

3 неделя

1 день (понедельник)	
1. Жим лежа	50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх2п, 85% 1рх2п (18)
2. Приседания	50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх5п (22)
3. Жим лежа	55% 3рх1п, 65% 3рх1п, 75% 2рх4п (14)
4. Грудные мышцы	8рх4п
5. Наклоны стоя	4рх5п
	Всего: 54 подъема
3 день (вторник)	
1. Жим лежа	50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 80% 3рх6п (33)
2. Грудные мышцы	8рх4п.
3. Тяга	50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 2рх2п, 80% 2рх5п (20)
4. Пресс	15рх3п.
	Всего: 53 подъема
5 день (четверг)	
1. Приседания	50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх2п, 85% 1рх2п (18)
2. Жим лежа	50% 3рх1п, 60% 3рх1п, 70% 3рх2п, 80% 2рх5п (22)
3. Грудные мышцы	8рх4п.
4. Приседания	55% 3рх1п, 65% 3рх1п, 75% 3рх4п (18)

5. Наклоны сидя	4рх4п.
	Всего: 58 подъемов
<u>6 день (пятница)</u>	
1. Жим сидя под углом	3рх5п.
2. Отжимания на брусьях	4рх5п.
3. Тяга	50% 3рх1п, 60% 3рх2п, 70% 3рх2п, 75% 3рх4п (27)
4. Пресс	15рх4п.
	Всего: 27 подъемов
	Всего за неделю: 192 подъема

4 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Приседания	50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ4п (23)
2. Жим лежа	50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ5п (22)
3. Грудные мышцы	6рХ4п.
4. Наклоны со штангой (стоя)	4рХ4п.
	Всего: 45 подъемов
<u>3 день (среда)</u>	
1. Жим лежа	50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ4п (23)
2. Грудные мышцы	6рХ3п.
3. Тяга	50% 3рХ1п, 60% 2рХ2п, 70% 2рХ2п, 75% 2рХ4п (19)
4. Пресс	15рХ3п.
	Всего: 42 подъема
<u>5 день (пятница)</u>	
1. Приседания	50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 75% 2рХ3п. (18)
2. Жим лежа	50% 3рХ1п, 60% 3рХ1п, 70% 3рХ2п, 80% 2рХ4п. (20)
3. Грудные мышцы	6рХ3п.
4. Наклоны со штангой (сидя)	4рХ4п.
	Всего: 38 подъемов
	Всего за неделю: 125 подъемов

5 неделя

<u>1 день (понедельник)</u>	
1. Тяга	50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 2рХ3п. (15)
2. Жим лежа	50% 3рХ1п, 60% 3рХ2п, 70% 2рХ2п, 75% 1рХ2п. (15)

3.Пресс	15рХ2п.
	Всего: 30 подъемов
<u>3 день (среда)</u>	
1.Приседания	50% 3рХ1п,60% 3рХ2п,70% 2рХ3п.(15)
2.Жим лежа	50% 3рХ1п,60% 3рХ2п,70% 2рХ3п.(15)
	Всего: 30 подъемов
<u>5 - 6 - 7 день</u>	
Соревнования	
	Всего за неделю: 60 подъемов
	Всего за месяц: 848 подъемов

Примечание: спортсмены выступающие в пятницу или в субботу проводят тренировки в понедельник и среду, а спортсмены выступающие в воскресенье, тренируются в понедельник и четверг. Отдых во вторник-среду и в пятницу и субботу тяжелоатлетам пойдет только на пользу.

Распределение месячной нагрузки в подъемах по недельным циклам

Упражнения	1 неде- ля	2 неде- ля	3 неде- ля	4 неде- ля	5 неде- ля	Всего за ме- сяц
Приседания	83	92	58	41	15	289
Жимовые	68	92	87	65	30	342
Тяги	64	72	47	19	15	217
Итого за неделю	215	256	192	125	60	848
Другие	216	230	187	84	16	733
Наклоны	25	50	36	32	-	143
Всего за неделю	456	536	415	241	76	1724
Количество тренеров- вок	4	4	4	3	2	17
Беговые тренировки	1	1	1	1	1	5
Итого тренировок:	5	5	5	4	3	22

По воскресеньям длительный кросс с хорошей растяжкой – 5я тренировка

Перечень учебно-методического обеспечения:

№№ п/п	Наименование имущества	Количество
1	Помещение тренажерного зала 217,6 м2	1
2	Тренажеры (для различных групп мышц)	18 шт.
3	Диски для штанги D-26	70 кг.
4	Гимнастические палки	20 шт.
5	Скакалка	20 шт.
6	Гантели	40 пар
7	Бодибары	15 шт.
8	Фитболы	15 шт.
9	Степы	15 шт.
10	Штанга олимпийская	3 шт.
11	Малая штанга	4 шт.
12	Диски для штанги D-55	600 кг.
13	Гири – 8, 16, 24, 32 кг.	8 шт.
14	Груша боксерская	1 шт.

Список литературы

1. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э. «Тяжёлая атлетика» (При мерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005
2. Бычков А.Н., «Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999
3. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт, 1987
4. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
5. Годик М.А., «Спортивная метрология» Учебник для институтов физической культуры М.: Физкультура и спорт, 1988
6. Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М.: Советский спорт, 2005 г.
7. Лавренко К., «О недостатках недельного планирования» Мир силы. – 2001 №1. – с.36-38
8. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтёра Мир силы. 2001. -№1. –с.27
9. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика М.: Знание, 1986. – 96с.
10. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М.: из фондов РГБ, 2006