

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ МОЛОДІ І СПОРТУ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ УКРАЇНИ

ПАУЕРЛІФТИНГ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ
СПОРТИВНИХ ШКІЛ, СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-
ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

МІНІСТЕРСТВО УКРАЇНИ У СПРАВАХ МОЛОДІ І СПОРТУ

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ

ФЕДЕРАЦІЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ УКРАЇНИ

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник Міністра
Мінмолодьспорту України

М.П. Костенко
М.П. Костенко

ПАУЕРЛІФТИНГ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ, СПЕЦІАЛІ-

ЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ ШКІЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО

РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Київ - 1993

Пауерліфтинг:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

- В.Г.Олешко - зав.кафедрою силових видів спорту і боксу КДІФК,
доцент, канд.пед.наук;
- А.І.Стеценко - викладач Черкаського державного педагогічного інституту;
- Б.Я.Левченко - Президент Федерації пауерліфтингу України;
- А.Ф.Артюшенко - зав.кафедрою спортивних дисциплін Черкаського державного педагогічного інституту, доцент.

Програма обговорена і ухвалена Федерацією з пауерліфтингу України, отримала експертну оцінку науково-методичної комісії Міністерства України у справах молоді і спорту.

Редактор О.П.Моргушенко

© Республіканський науково-методичний кабінет
Міністерства України у справах молоді і спорту

ВСТУП

В останні роки в Україні прискореними темпами розвиваються різні силові види спорту: важка атлетика, гирьовий спорт, армреслінг, пауерліфтинг /силове триборство/ та інші, які об'єднуються однаковими засобами підготовки силової спрямованості, використанням традиційних /штанга, гантелі, гирі, гума тощо/ і нетрадиційних/тренажери зі змінним навантаженням/ об'єктів, розподілом спортсменів на вагові категорії та участю у змаганнях як чоловіків, так і жінок.

Пауерліфтинг як вид спорту відокремився від культуризму в 1990 році. Створена самостійна Федерація пауерліфтингу України, почали систематично проводитись чемпіонати і першості держав, товариств, областей. Найсильніші спортсмени України вийшли на міжнародну арену

Федерацією розроблені правила змагань та кваліфікаційні вимоги, відкрилося багато нових секцій та клубів силового триборства. Деякі вузи України почали підготовку кваліфікованих тренерів.

В спортивних школах України почали відкриватися відділення пауерліфтингу, де проходять підготовку багато юних спортсменів.

Отже, вимоги практики і бажання мати цільову комплексну програму підготовки спортсменів від початківців до МСМК викликали необхідність розробки єдиної навчальної програми для спортивних шкіл України, яка відповідає сучасним тенденціям розвитку виду спорту.

І. МЕТА І ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Метою спортивної підготовки в пауерліфтингу є досягнення гранично можливого для конкретного спортсмена рівня спортивної

майстерності.

Завданнями спортивної підготовки є:

1. Виховання необхідних морально-вольових якостей.
2. Виховання зацікавленості до спортивної діяльності.
3. Всебічний розвиток фізичних властивостей.
4. Розвиток граничних силових можливостей та оволодіння досконалою технікою фізичних вправ.
5. Комплексний прояв різних боків підготовленості спортсменів в умовах тренувальної і змагальної діяльності.
6. Підвищення рівня функціональних можливостей організму, які несуть головне навантаження в пауерліфтингу.
7. Надбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної і змагальної діяльності.

Процес багаторічної підготовки спортсменів в пауерліфтингу здійснюється з використанням основних засобів спортивного тренування – різноманітних силових вправ, які впливають на розвиток фізичних якостей і технічну майстерність спортсменів, та додаткових тренажерів, спеціалізованого устаткування, засобів термінової інформації тощо.

В системі спортивної підготовки всі методи навчально-тренувального процесу умовно розділяються на словесні, наочні та практичні.

До словесних методів відносять: розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовуються в лаконічному вигляді в сполученні із спеціальною термінологією і наочними засобами.

До наочних методів відносять метод показу окремих вправ, частин, періодів, фаз, елементів тощо, а також додаткові засоби: де-

монстрацію навчальних кінофільмів, кінокільцівок, відеозапису, показників вимірних приладів і термінової інформації.

До практичних методів тренування відносять: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод сполучних дій і колового тренування.

В ході багаторічної підготовки в організмі спортсменів виникають різноманітні морфологічні і функціональні зміни, які пов'язані з пристосувальними реакціями на тренувальні навантаження /так звана біологічна адаптація/ і визначають рівень тренуваності спортсмена. Тренуваність не треба плутати з підготовленістю поняттям більш широкого змісту, яке відображає увесь комплекс здібностей організму спортсмена до процесу прояву граничних можливостей в змагальній діяльності. Рівень граничної готовності спортсменів до показу найкращих спортивних досягнень визначається як стан спортивної форми.

Тренуваність спортсмена можна розглядати як загальну і спеціальну. Перша характеризується процесом пристосування організму до неспецифічних і загальних силових вправ, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвиток фізичних властивостей стосовно різних режимів м'язової діяльності. Друга характеризується процесом вдосконалення конкретного виду м'язової діяльності, який обирається стосовно спортивної спеціалізації.

В процесі розвитку і вдосконалення рівня тренуваності спортсмена виділяють три етапи: підвищення, рівень спортивної форми і зниження тренуваності. Досвід практики показує, що кожен з етапів з визначеним ступенем імовірності відповідає періодам тренування: підготовчому, передзмагальному і перехідному. Можна вважати, що

ці періоди є послідовними ступенями процесу управління спортивною формою.

Враховуючи те, що спортивна форма не може утримуватись тривалий час / протягом усього року /, а шлях до нової проходить через втрату старої, весь період підготовки спортсменів характеризується чіткою циклічністю.

Структура річного циклу у пауерліфтерів має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- і мікроциклів: базових, втягуючих, підтримуючих, відновлювальних, перехідних тощо.

Підготовчий період характеризується використанням спеціально-допоміжних вправ, які спрямовані на розвиток і вдосконалення силових якостей великих м'язів, а також збільшення м'язової маси. В цьому періоді навантажуються також м'язи, які відстають у розвитку, використовуються вправи, спрямовані на зміцнення зв'язок і сухожилків. Основні засоби - базові вправи. Вага обтяження змагальних вправ - 70-80% від граничних досягнень. Темп виконання вправ - помірний, з кількістю повторень 6-12. Основна тренувальна робота проводиться з постійною вагою обтяження.

Тренування в передзмагальному періоді характеризується підвищеною інтенсивністю тренувальних занять при одночасному зниженні обсягу навантаження. В цей період відбувається інтенсифікація тренувального процесу, частіше використовуються методи дозування навантажень по принципу "піраміди" з 4-8 повтореннями. Кількість змагально-розвиваючих вправ зменшується, а змагальних і спеціально-допоміжних - збільшується. Вага обтяження підвищується до 85-100% від граничної. Не більше як раз на тиждень виконується проходження на субграничні або граничні обтяження.

Тривалість перехідного періоду складає 3-4 тижні. В першу половину періоду замість силових вправ виконуються вправи з інших видів спорту /гімнастики, акробатики, спортивних ігор, плавання тощо/. Друга половина характеризується різнобічною тренувальною роботою 2-3 рази на тиждень з невеликим обсягом засобів. Збільшується доля відновлювальних міроприємств, спрямованих на зміцнення нервово-м'язової системи спортсменів.

Спортсмени планують 2-3 основних змагання в річному циклі, а на інших змагаються з прохідним рівнем тренуваності. Найбільш поширена така тривалість періодів: підготовчий - 2 міс. передзмагальний - 2, перехідний - 3-4 тижні /в кінці кожного річного циклу/.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Учнями навчальних груп з пауерліфтингу можуть бути діти, підлітки та молодь, які не мають медичних протипоказань для занять видом спорту і досягли такого віку: хлопчики - 12 років, дівчата - 13.

Навчальні групи спортивних шкіл комплектуються з найбільш здібних юнаків та дівчат, які виявили бажання займатися пауерліфтингом або мають тренувальний досвід в силових видах спорту.

Нижче наведені вимоги до наповнювання навчальних груп і навчального навантаження спортивних шкіл /табл. I/.

Зарахування спортсменів на черговий рік навчання або етап підготовки проводиться при зростанні результатів в сумі триборства та підсумках тестування із загальної, спеціальної фізичної, технічної підготовки. Якщо спортсмени не виконали перехідних вимог до чергової групи, вони переводяться до спортивно-оздоровчої групи.

При покращенні своїх результатів вони можуть бути відновлені на той рік навчання, з якого переведені на спортивно-оздоровчий етап.

Таблиця І

Вимоги до наповнення навчальних груп і режим праці в тижневих циклах для учнів спортивних шкіл України

Назва групи	Рік навчання	Кількість учнів в групі	Навчальні навантаження на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки
Спортивно-оздоровча	Весь термін	18	6	Нормативи з ЗП
Початкової підготовки	I-й	18	6	Нормативи з ЗП і ОП
	+ I-го	16	8	
Навчально-тренувальна	I-й	10	12	Юнацькі розряди III
	2-й	10	14	
	3-й	8	18	
	+ 3-х	8	20	
Спортивного вдосконалення	I-й	6	24	Норматив КМС
	2-й	5	26	
	+ 2-х	5	28	
Вищої спортивної майстерності	Весь термін	4	32	Норматив МС, МСМК і вище

При наявності в складі навчальної групи члена або кандидата в збірну команду України з пауерліфтингу кількість годин на тиждень може збільшуватись до 36.

Основними формами проведення навчально-тренувальної роботи в спортивних школах є:

групові теоретичні заняття у формі лекцій, бесід викладачів-

тренерів по конкретній темі з контрольними питаннями для отримання заліку;

практичні заняття і тренування згідно вимог програми;

індивідуальні заняття відповідно з планами тренувальних занять;

навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів /табл. 2/;

перегляд та аналіз учбових кінофільмів, кінограм, аудіо- та відеозаписів, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь спортсменів у змаганнях, показових виступах, концертах тощо.

Крім цього, учні спортивних шкіл зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, а також завдання викладачів по відпрацюванню структури змагальних, спеціально-допоміжних і загальнопідготовчих вправ.

Крім вищеназваних, формами занять в ШВСМ є: методичні заняття, відновлювальні, профілактичні та оздоровчі заходи, медико-біологічні обстеження, педагогічні тестування тощо.

Таблиця 2

Гранична тривалість зборів для учнів ШВСМ

Призначення зборів	Кількість днів на рік
Для формування збірних команд і визначення перспективності спортсменів	100
Постійно діючий збір з постійним та змінним складом спортсменів	250

Керівництву ШВСМ дозволяється встановлювати індивідуальну тривалість навчання на кожному етапі підготовки, визначати кількість та наповнюваність навчальних груп, тижневий режим праці в залежності від періоду та етапу багаторічної підготовки.

Підготовка учнів спортивних шкіл від початківців до МСМК є єдиною системою, структурні частини якої взаємозв'язані і поєднані досягненням визначеної заздалегідь мети. В процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони: перших успіхів, оптимальних можливостей і підтримки високих результатів.

У відповідності до загальних вимог до спортивних шкіл визначаються і основні завдання роботи з кожною навчальною групою.

В спортивно-оздоровчих групах: виявлення здібних учнів та їх попередній відбір; виховання зацікавленості до занять пауерліфтингом, працьовитості і дисциплінованості; всебічна фізична підготовка та оволодіння основами техніки силових вправ; розвиток силових можливостей і м'язової маси, функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем; залучення до змагальної діяльності.

В групах початкової підготовки: всебічна фізична підготовка; вивчення і вдосконалення структури виконання змагальних і спеціально-допоміжних вправ; розвиток фізичних властивостей; виховання працьовитості, завзятості, вольових якостей; участь у змаганнях.

В навчально-тренувальних групах: розвиток спеціальних фізичних властивостей; вдосконалення структури виконання змагальних і спеціально-допоміжних вправ - всебічного фізичного розвитку; підвищення спеціальної працездатності на основі поступового збільшення тренувальних навантажень; вивчення тактики поведінки на змаганнях і вдосконалення змагального досвіду; виховання вольових якостей, стійкості, самостійності і дисциплінованості.

В групах спортивного вдосконалення: завершення побудови бази загальної і спеціальної фізичної підготовки до рівня найвищих досягнень; розвиток спеціальних фізичних властивостей; підвищення обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступу на змаганнях різного рангу.

В групах вищої спортивної майстерності: значне підвищення інтенсивності тренувального навантаження; досягнення високого результату в сумі триборства або окремих вправах; продовження розвитку силових можливостей; вдосконалення фізичної, технічної, психологічної і тактичної підготовленості в досягненні високої спортивної майстерності; досягнення високого рівня теоретичної підготовки в методиці тренувань.

В табл.3 наведена структура багаторічної підготовки спортсменів в пауерліфтингу.

Таблиця 3
Структура багаторічної підготовки спортсменів в пауерліфтингу

Показники підготовки	Групи									
	Спортивно-оздоровча підготовка		Початкової підготовки		Навчально-тренувальна		Спортивно-тренувальне вдосконалення		Загально-спортивної майстерності	
	I-й : 2-й	2-й : 1-й	I-й : 2-й	2-й : 1-й	3-й : 2-й	2-й : 1-й	3-й : 2-й	2-й : 1-й	3-й : 2-й	2-й : 1-й
Кількість занять/на рік/	179	230	255	306	357	408	459	510	510	612
Тривалість занять, год.	1,7-2		3		3,5		3,5		3	
Кількість тренувань на тиждень	3-4		4-5		5-6		7		8	
Співвідношення засобів ЗМП і СМТ, %	80-20		70-30		65-35		50-50		40-60	
Варіанти розподілу тренувальних навантажень, % від граничного:	40		30		20		10		10	
50	50		30		20		10		10	
60	10		40		60		50		30	
70	-		-		10		20		10	
80	-		-		10		10		10	
90	-		-		-		-		-	
Приблизне досягнення спортивних результатів	I-II		I-II		I-II		I-II		I-II	

3. НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ТА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Для ефективного планування навчально-тренувального процесу в спортивних школах використовуються такі нормативні документи: навчальний план /табл.4/, програма і графік проходження навчального плану.

В навчальному плані викладається зміст навчальної роботи за темами, кількість годин на окремі розділи і розподіл їх за групами підготовки.

В програмі викладається обсяг знань, умінь і навичок, якими повинні оволодіти спортсмени, структура підготовки, зміст теоретичних і практичних занять з розділів підготовки.

Графік проходження навчального плану розкриває послідовність проходження розділів навчального плану за циклами, періодами, етапами і тижнями, а також послідовність і терміни виконання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.

На основі навчального плану складається річний план-графік розподілу годин за напрямками роботи для спортсменів кожної спортивної кваліфікації або груп підготовки /табл.5,6,7,8/.

Таблиця 4

Приблизний навчальний план роботи спортивних шкіл з силових видів спорту /кількість годин на рік/

Зміст занять	Групи				
	Спортивно-оздоровча	Початкової підготовки	Навчально-тренувальна	Спортивно-оздоровча	Скнален
I	2	3	4	5	

I. Теоретична підготовка

Характеристика силових видів спорту. I I I -
Особливості підготовки в пауерліфтингу

Продовження табл. 4

I	2	3	4	5
Вплив занять з обтяженнями на організм спортсменів	1	2	2	2
Історія розвитку силових видів спорту	1	1	1	-
Структура виконання змагальних вправ і методика їх навчання	1	4	2	2
Методи відновлення організму спортсменів після тренувальних навантажень	1	1	2	2
Спортивні травми та їх профілактика, лікарський контроль і самоконтроль	1	1	2	4
Основи спортивної підготовки і планування навантажень	-	2	4	8
Загальна і спеціальна фізична підготовка	1	1	1	-
Психологічна підготовка спортсменів	1	2	2	4
Організація та проведення змагань. Правила змагань	1	2	2	4
Обладнання місць змагань, інвентар і устаткування	-	1	2	2
Прийняття залікових вимог	-	1	2	2
Разом...	9	19	24	30

II. Практична підготовка

Загальна фізична підготовка;				
а/ загальнорозвиваючі вправи	80	60	60	60
б/ заняття іншими видами спорту	110	120	110	90
Спеціальна фізична підготовка;				
а/ вивчення і вдосконалення техніки вправ	51	61	100	150
б/ розвиток фізичних властивостей	40	90	389	404
в/ відновлювальні міроприємства	-	-	-	-

Продовження табл. 4

I	2	3	4	5
Тренерська та суддівська практика	-	20	24	30
Змагальна діяльність	Згідно календаря			
Прийняття залікових вимог	10	10	10	10
Разом...	291	361	702	746
Всього:	300	380	726	776

НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ

Теоретичні заняття

Характеристика силових видів спорту. Структура підготовки спортсменів в пауерліфтингу.

Характеристика силових видів спорту. Загальні і спеціальні риси. Фактори, які впливають на ефективність змагальної діяльності. Місце пауерліфтингу в системі підготовки спортсменів. Значення розвитку граничної сили і м'язової маси в діяльності людей. Роль ДЮСШ, СДЮСШ, ШВСМ в підготовці спортсменів.

Класифікація вправ і термінологія. Програма змагань і вагові категорії. Структура багаторічної підготовки спортсменів в пауерліфтингу.

Вплив занять з обтяженнями на організм спортсменів

Для груп початкової підготовки і навчально-тренувальних

Спорно-руховий апарат людини - кістки, м'язи, зв'язки, їх

Таблиця 5

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчальних годин для спортивно-оздоровчих груп

Зміст занять	Місяці										Разом
	IX	X	XI	ХІІ	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретична підготовка	1	2	2	2	-	2	-	-	-	-	9
Практична підготовка:											
Загальна фізична підготовка:	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	190
вивчення і вдосконалення техніки	10	10	10	10	-	11	-	-	-	-	51
розвиток фізичних властивостей	-	4	-	8	8	-	8	8	4	-	40
Прийняття залікових вимог					4				2	4	10
Всього:	21	36	32	40	32	33	28	28	26	24	300

- 16 -

Таблиця 6

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчальних годин для груп початкової підготовки

Зміст занять	Місяці										Разом
	IX	X	XI	ХІІ	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретична підготовка	2	2	2	2	-	3	3	2	2	1	19
Практична підготовка:											
загальна фізична підготовка	10	20	20	20	20	20	20	20	20	10	180
спеціальна фізична підготовка:											
а/ вивчення і вдосконалення техніки вправ	10	10	10	10	-	10	-	11	-	-	61
б/ розвиток фізичних властивостей	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
Тренерська та суддівська практика	-	4	-	4	-	4	-	4	-	4	20
Прийняття залікових вимог	-	-	-	-	4	-	-	-	2	4	10
Всього:	31	45	40	43	33	46	32	46	33	28	380

- 17 -

Таблиця 7

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчальних годин для навчально-тренувальних груп

Зміст занять	Місяці										Разом
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретична підготовка	2	4	4	4	-	2	2	2	4	-	24
Практична підготовка:											
загальна фізична підготовка	10	20	20	20	20	20	20	20	10	10	170
спеціальна фізична підготовка:											
а/ вдосконалення техніки силових вправ	10	10	10	10	-	20	10	10	10	10	100
б/ розвиток фізичних властивостей	30	44	44	44	44	44	44	44	44	26	398
Тренерська та суддівська практика	-	4	-	4	-	4	-	4	4	4	24
Прийняття залікових вимог	-	-	-	-	4	-	-	-	2	4	10
Всього:	52	82	78	82	68	90	76	80	74	54	726

- 18 -

Таблиця 8

Орієнтовний річний план-графік розподілу навчальних годин для груп спортивного вдосконалення

Зміст занять	Місяці										Разом
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретична підготовка	3	4	3	3	-	3	4	4	4	2	30
Практична підготовка:											
загальна фізична підготовка	10	10	20	20	10	20	20	10	10	10	150
спеціальна фізична підготовка: вдосконалення техніки силових вправ і фізичних властивостей	50	60	60	60	30	50	60	60	60	84	554
Тренерська та суддівська практика	-	6	-	6	-	6	-	6	-	6	30
Прийняття залікових вимог	-	-	-	-	4	-	-	-	4	4	12
Всього:	63	80	83	89	94	79	84	90	78	106	776

- 19 -

будова і функції. Основні дані про системи: серцево-судинну, дихальну, ендокринну, сечостатеву, центральну.

Для груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності

Вплив занять з обтяженнями на організм підлітків, м'язову і серцево-судинну системи.

Вплив силових вправ на розвиток силових можливостей і м'язову масу, інших фізичних якостей. Характеристика роботи м'язів: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Історія розвитку силових видів спорту в Україні і за кордоном

Для всіх навчальних груп

Етапи розвитку силових видів спорту в Україні і за кордоном. Перші змагання з пауерліфтингу. Участь в міжнародних змаганнях. Створення Міжнародної та національної федерацій з пауерліфтингу. Кваліфікаційні нормативи. Правила змагань. Відомі пауерліфтери України, світу.

Класифікація фізичних вправ. Структура виконання змагальних вправ і методика їх вивчення

Для груп початкової підготовки і навчально-тренувальних

Принцип побудови класифікації фізичних вправ в пауерліфтингу. Характеристика змагальних, спеціально-допоміжних і загальнопідготовчих вправ. Структура виконання змагальних вправ: підготовчі,

основні і заключні дії спортсменів.

Для груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності

Реалізація загальнодидактичних принципів і методів в процесі навчання. Структура процесу навчання. Особливості виховного навчання при роботі з юними спортсменами. Використання різноманітних засобів і заміна їх в ході тренувань. Обмеження тренувальних навантажень. Страхування і самострахування на заняттях з пауерліфтингу.

Методи відновлення організму спортсменів після тренувальних навантажень

Для груп початкової підготовки і навчально-тренувальних

Класифікація відновлювальних засобів: педагогічні, фізіологічні, бальнеологічні, фармакологічні, психологічні, раціональне харчування і режим. Поняття про тренуваність, втому і перетренованість. Основи масажу. Види і послідовність масажних заходів. Надання першої допомоги при травмах.

Для груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності

Особливості харчування при заняттях з обтяженнями. Призначення білків, жирів, вуглеводів, мінеральних солей, вітамінів, білкових сумішей при тренуванні в пауерліфтингу. Значення фармакологічних препаратів для підготовки спортсменів. Поняття про допінг і його шкідливість.

Методи і засоби регулювання маси тіла: зниження, збільшення та утримання.

Спортивні травми та їх профілактика.

Лікарський контроль і самоконтроль

Для всіх навчальних груп

Надання першої допомоги спортсменам. Травми, які бувають у спортсменів, що займаються пауерліфтингом. Засоби профілактики. Перша допомога при розтягуваннях, вивихах, переломах тощо.

Режим спортсмена: розпорядок дня і харчування, гігієна тренувань і змагань, загальні правила гігієни та методи загартування. Лікарський контроль і самоконтроль. Об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю та працездатності.

Основи спортивної підготовки і планування навантажень

Для груп початкової підготовки

Поняття про спортивну підготовку і спортивне тренування.

Мета, задачі, методи і засоби тренування. Поняття про тренувальні цикли підготовки: річні, місячні, тижневі, окремі тренувальні заняття.

Поняття про тренувальне навантаження: показники обсягу і інтенсивності навантажень. Взаємозв'язок обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень в різні періоди підготовки.

Для груп спортивного вдосконалення

і вищої спортивної майстерності

Основи планування навчально-тренувального процесу. Види

планування: перспективне /на чотириохліття/, поточне /на рік/, оперативне /на період, місяць, тиждень, заняття/. Форми тренувальних планів: сітьовий і графічний. Форми щоденника і порядок його заповнення.

Документи планування навчально-тренувальної роботи: навчальний план і програма, річний план-графік, робочий план, конспект заняття. Календарний план спортивних міроприємств. Характеристика звітів про тренування.

Загальна і спеціальна фізична підготовка

Для груп початкової підготовки і навчально-тренувальних

Загальна і спеціальна фізична підготовка – основа підготовки юних спортсменів. Загальна фізична підготовка як основа для розвитку фізичних якостей і рухових навичок. Вимоги до загальної підготовки і їх характеристика. Контрольні вправи для оцінки рівня фізичної підготовки.

Для груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності

Спеціальна фізична підготовка спортсмена і коротка характеристика її засобів. Взаємозв'язок і співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсмена.

Характеристика спеціальних фізичних якостей пауерліфтерів: гранична м'язова сила, швидкісна сила, силова витривалість, спритність і гнучкість. Методика вдосконалення цих якостей. Засоби ОФП для різних груп спортсменів. Контрольні нормативи для оцінки рівня ОФП.

Психологічна підготовка спортсменів

Для всіх навчальних груп

Поняття про психологічну підготовку. Основні засоби, методи розвитку і вдосконалення моральних і вольових якостей спортсменів. Індивідуальний підхід до спортсменів в залежності від типу нервової системи, темпераменту і психологічних особливостей. Особливості психологічної підготовки перед, під час і після змагань. Засоби психологічного відновлення спортсменів. Вплив колективу і тренера на психологічну підготовку спортсмена. Засоби і методи розвитку окремих психологічних якостей.

Організація та проведення змагань.

Правила змагань.

Для груп початкової підготовки і навчально-тренувальних

Аналіз правил змагань з пауерліфтингу. Види і характер змагань. Програма змагань. Учасники змагань, представники, тренери, капітани: права, обов'язки, костюм. Вагові категорії і вікові групи. Порядок зважування. Суддівська колегія: права і обов'язки окремих суддів; лікар змагань. Правила виконання присідань, жиму і тяги. Правила виклику спортсменів на поміст. Кількість підходів і додавання ваги на штангу. Визначення особистих і командних досягнень. Устаткування та інвентар змагань.

Для груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності

Організація та проведення змагань з пауерліфтингу. Особливості роботи головної суддівської колегії. Робота суддів на по-

мості і секретарів. Документація змагань і її оформлення. Умови реєстрації рекордів. Умови подання протестів. Робота судді-інформатора. Проведення святкового відкриття і закриття змагань. Умови проведення допінг-контролю. Звіт про змагання.

Обладнання місць занять. Інвентар

та устаткування

Для всіх навчальних груп

Вимоги до спортивного залу для силової підготовки: розміри, освітлення, вентиляція, кольорове покриття підлоги, помостів, стін тощо.

Устаткування та інвентар: штанги та їх конструкція, гирі, гантелі, металеві палиці, стійки важкоатлетичні, жерді, кільця, турнік, козел, тренажери і тренажерні пристрої. Основні тренажери для розвитку м'язів тулуба, ніг, плечового поясу і рук. Устаткування термінової інформації. Правила технічного огляду, ремонту та зберігання спортивного інвентаря.

Практичні заняття

А. Загальнорозвиваючі вправи без предметів

01. Вправи для м'язів рук і плечового поясу. Рухи руками з різних вихідних положень: стоячи, сидячи, лежачи, згинання та розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення і приведення. Вправи з партнером. Стрибки.

02. Вправи для м'язів шиї і тулуба. Нахили, обертання і повороти голови. Нахили тулуба вперед, назад, в боки, колові рухи, по-

еднання нахилів і поворотів тулуба, лежачи на лаві, піднімання прямих і зігнутих ніг вгору.

03. Вправи для м'язів ніг. Піднімання тулуба на носки, різні рухи прямою і зігнутою ногами, присідання на одній та обох ногах, випади, зміна випадів з додатковими пружними рухами, підскоки з різних положень ніг, стрибки на місці і в русі.

04. Вправи для м'язів тулуба. Присідання з нахилом вперед, випади з обертанням тулуба, обертання тулуба з коловими рухами, вправи на координацію рухів, формування правильної осанки, розтягування і розслаблення, з опором партнера, імітаційні рухи техніки виконання змагальних вправ.

Б. Вправи з предметами

01. Вправи зі скакалкою. Підскоки на одній та обох ногах, з однієї ноги на другу, стрибки з обертанням тулуба у напівприсіді й присіді, підскоки з подвійним обертанням скакалки, біг зі скакалкою прямо і по колу, естафета зі скакалкою.

02. З гімнастичною палицею /пластмасовою або металевую/. Нахили і повороти при різних вихідних положеннях палиці, махові і колові рухи з палицею, переступання і переорієнтування через палицю, підкидання і ловля палиці, ходьба та біг з палицею, в положенні сидячи і лежачи, з опором партнера, імітація техніки змагальних вправ.

03. З набивними м'ячами. М'яч в руках, згинання і розгинання рук, к лові рухи руками, сполучення рухів руками з рухами ніг і тулуба, підкидання догори, ловля з поворотами і присідами, перекидання м'яча, стоячи в парах і в колі з різних вихідних положень /стоячи, стоячи на колінах, сидячи, лежачи/, різними

способами: поштовхом від грудей, від плечових суглобів однією та двома руками, кидки обома руками з-за голови, між ногами, змагання на дальність кидка однією та обома руками, естафети з м'ячами.

В. Вправи на гімнастичних снарядах

01. На гімнастичній лаві: сидячи, нахили і повороти тулуба, піднімання ніг або тулуба догори, розведення і зведення ніг, колові рухи, різні стрибки через лаву.

02. На линві і жерді: лазіння по вертикальній жердині або линві з допомогою рук і ніг, без допомоги ніг, розмахування ніг у висі, піднімання зігнутих ніг догори у висі.

03. На козлі: опорні стрибки ноги нарізно, зігнувши ноги, боком скочити та зіскочити з козла, зіскоки прогнувшись з різними рухами ніг і поворотами.

04. На кільцях: у висі розмахування, обертання ногами, висі прогнувши і зігнувши тулуб, розкачування, обертання в положенні розкачування спереду і ззаду, зіскоки в положенні розкачування уперед і назад.

05. На жердях: упор на руках, згинання і розгинання рук, розмахування тулубом /в упорі на передпліччях/; з упору махом назад - згинання рук, махом вперед - розгинання; сидячи, ноги нарізно, перекид вперед, стійка на плечах.

06. На турніку: підтягування різним хватом, махи ногами, піднімання прямих і зігнутих ніг догори, перевертання в упор, зіскоки.

07. На гімнастичній стінці: у висі піднімання і опускання прямих ніг, розведення і зведення, колові рухи, бічні розкачуван-

ня, лазіння, присідання; стоячи біля стінки - нахили назад, в боки, з опорою ногою в щабель; лежачи або сидячи на підлозі, зачепитися ногами за щабель, нахили тулуба назад; сидячи біля стінки - вставання за рахунок перехватування руками за щаблі.

Г. Акробатика

01. Перекиди вперед, назад, в боки.
02. Стійка на лопатках, на передпліччях.
03. Перекиди вперед, попередньо прогнувши тулуб.
04. Стійка на голові.
05. Перевертання колесом.
06. "Міст".

Д. Спортивні ігри

01. Баскетбол.
02. Волейбол.
03. Гандбол.
04. Бадмінтон.
05. Настільний теніс.
06. Футбол.
07. Хокей.
08. Регбі.

Е. Рухові ігри

01. Ігри разом з бігом, стрибками, метаннями, з елементами опору.
02. Перетягування линви.
03. Естафети з метаннями, переборенням перешкод, перенесенням ваги, розкиданням і збиранням предметів.

Спеціальна фізична підготовка. Розвиток і вдосконалення фізичних властивостей

Б. Для розвитку швидкісної сили

01. Біг на короткі дистанції.
02. Прискорення /на дистанціях 15-30 м/.
03. Швидкісне піднімання ваги.
04. Стрибки зі скакалкою /з двома або трьома обертами за один підскок/.
05. Стрибки в довжину з місця або розбігу.
06. Стрибки у висоту з відштовхуванням однією або двома ногами.
07. Вистрибування на підвищення /козел/.
08. Опорні стрибки через козел, коня або партнера.
09. Кидання ваги вперед, за голову, з обертанням тулуба.

Ж. Для силової витривалості

01. Вправи з обтяженнями з великою кількістю підходів і повторень.
02. Упор лежачи, віджимання.
03. Лежачи долі, "складання".
04. Лазіння по линві з допомогою ніг.
05. Стійка на руках, віджимання.
06. Упор на жердях, віджимання.
07. Стрибки з вагою на плечах.
08. З вису на турніку або гімнастичній стінці піднімання прямих ніг до положення прямого кута і вище.
09. Кроси на 800-2000 м.
10. Плавання.
11. Боротьба.

3. Для розвитку гнучкості

01. Вис на турніку: розмахування і розкачування з вагою на ногах.
02. Вис на кільцях: піднімання перевертанням, опускання в вис азаду.
03. Вправи біля гімнастичної стінки: "гіперекстензія", в висі, піднімання ніг догори; прийняття положення мосту.
04. Вправи на гімнастичній лаві: лежачи, вага вгорі, опускання ваги за голову і повертання назад; лежачи, ноги закріплені, піднімання і опускання тулуба; сидючи, вага в руках, перенесення ваги в боки до торкання підлоги.
05. Присідання з вагою на випростаних догори руках.
06. Присідання з вагою в "ножицях".
07. Стоячи, в руках вага, колові рухи з вагою /однією або двома руками/.
08. Вправи долі: нахили тулуба, шпагати.

И. Для розвитку спритності

01. Стрибки в довжину з місця, з трьох кроків, розбігу.
02. Жонглювання однією або двома гири з передачею партнеру.
03. Ривок штанги або гир з присідом "ножиці" або "розніжка".
04. Метання ваги з використанням техніки руху молота, диску, кулі.
05. Опорні стрибки через коня.
06. Бар'єрний біг.
07. Вправи на увагу та координаційні здібності /виконання складних рухових дій кінцівками/.

І. Вивчення і вдосконалення техніки змагальних вправ

01. Присідання. Підготовчі дії - знімання штанги зі стійок. Основні дії - вихідне положення перед опусканням, періоди опускання, піднімання і фіксації. Заклучні дії - повернення штанги на стійки. Глибина присіду.
02. Жим лежачи. Підготовчі дії - знімання штанги зі стійок. Основні дії - вихідне положення, періоди опускання, піднімання і фіксації. Заклучні дії - повернення штанги на стійки. Оптимальна траєкторія руху. Положення ланок тіла на лаві.
03. Тяга. Підготовчі дії - старт /звичайний, важкоатлетичний з широкою постановкою ніг/. Основні дії - піднімання і фіксація. Заклучні дії - повернення ваги на поміст. Піднімання ваги при альтернативних стартових положеннях.

І. Спеціально-допоміжні вправи

01. Лежачи на лаві, в руках штанга, хват вузький, жим.
02. "Присідання Гаккеншмідта" ^х.
03. Стоячи, вага за головою, нахили.
04. Присідання з нахилами.
05. Лежачи на похилій лаві, в руках вага, розводки.
06. Сидючи, вага за головою, нахили.
07. Лежачи на лаві, хват широкий, жим.
08. "Мертва тяга" ^{хх}.
09. "Гіперекстензія" ^{ххх}.

^х "Присідання Гаккеншмідта" - спеціальна вправа для м'язів ніг. Атлет виконує присідання і вставання з вагою, яка утримується за спиною випростаними руками.

^{хх} "Мертва тяга" - піднімання ваги догори силою м'язів спини без допомоги ніг.

^{ххх} "Гіперекстензія" - спеціальна вправа для м'язів спини. Лежачи стегнами на козлі або тренажері, вага за головою. Повільне піднімання тулуба догори з затримкою у верхній частині руху.

10. Стоячи, в руках штанга, тяга ваги до рівня підборіддя.
11. Вис на турніку, хват широкий, підтягування.
12. Піднімання ваги на груди.
13. Напівприсіди.
14. Вправи на борцівському мосту /базова^х вправа для розвитку м'язів шиї/.
15. Нахили і обертання голови з обтяженням, що закріплене за допомогою паска /формула^{хх} вправа для розвитку м'язів шиї/.
16. Стоячи, вага на грудях, жим.
17. Стоячи, в руках гантелі, відведення рук в боки.
18. Стоячи, в руках штанга, згинання рук в ліктьових суглобах.
19. Стоячи біля лавки Скотта, почерзі згинання рук з гантелями.
20. "Французький" жим^{ххх}.
21. Упор на жердях, віджимання.
22. Стоячи біля дренажера, тяга рукоятки від рівня грудей.
23. Сидячи, передпліччя на стегнах, в руках штанга або гантелі, згинання і розгинання рук в променевозап'ясткових суглобах.
24. Стоячи, в руках штанга, піднімання плечових суглобів догори.
25. "Пуловери" сидячи або лежачи.
26. Тяга ваги /стоячи, сидячи, в нахилі/.

^хБазові вправи - вправи з граничними або колограничними обтяженнями, які виконуються в більшості випадків двома кінцівками із залученням до роботи великих м'язів біля декількох суглобів з багатьма напрямками рухів. Додатковими факторами для збільшення тренувальних навантажень є: вольове зусилля, чітінг або допомога партнера.

^{хх}Формуючі вправи - вправи з середнім або легким обтяженням з одним напрямком руху, які виконуються в більшості випадків однією кінцівкою з залученням до роботи м'язів біля одного суглобу з меток їх локального розвитку. Використовуються різні вихідні і кінцеві положення, частіше всього з пронацією і супінацією.

^{ххх}Французький жим - стоячи, обтяження зверху над головою, плечі - вертикально. Рухаючи передпліччя, опускати вагу вниз за голову і повертати назад.

27. Вис на турніку, піднімання ніг догори.
28. Лежачи на "Гимському стільці", піднімання тулуба догори.
29. "Складання"^х.
30. Вертикальний жим ногами.
31. Сидячи на лаві, на стопах вага, розгинання ніг в колінних суглобах.
32. Стоячи або сидячи з вагою, розгинання ніг в гомілковостопних суглобах.
33. Жим лежачи /хват широкий, середній, вузький/.
34. Упор на жердях, вага на стопах, віджимання.
35. "Віслоук"^{хх}.

^х"Складання" - спеціальна вправа для м'язів живота. Лежачи долі, одночасне піднімання тулуба і ніг догори.

^{хх}"Віслоук" - вправа для м'язів гомілки. Стоячи в нахилі, на підвищенні, партнер сидить на попереку. Розгинання ніг в гомілковостопних суглобах.

В табл. 9 наведені засоби загальної і спеціальної підготовки пауерліфтерів в різних навчальних групах.

Таблиця 9

Вправи	Групи			
	Спортивно-оздоровча	Початкової підготовки	Навчально-тренувальна	Спортивно-го вдосконалення
Загальнорозвиваючі вправи без предметів	АОІ-04	-	-	-
Вправи з предметами	БОУ-03	БОУ-03	-	-
Вправи на гімнастичних снарядах	-	БОУ-07	БОУ-07	-
Акробатика	ГОІ-06	ГОІ-06	-	-
Спортивні ігри	ДОІ-03	ДОІ-08	ДОІ-08	ДОІ-03
Рухові ігри	БОУ-03	БОУ-03	-	-
Вправи для розвитку швидкісної сили	БОУ-05	БОУ-09	-	-
Для силової витривалості	-	ЖОІ-05	ЖОІ-11	-
Для розвитку гнучкості	-	ЗОІ-04	ЗОІ-08	ЗОІ-08
Для розвитку спритності	-	ЮОІ-07	ЮОІ-07	-
Вивчення і вдосконалення техніки змагальних вправ	ЮОІ-03	ЮОІ-03	ЮОІ-03	-
Спеціально-допоміжні вправи	-	ЮОІ-09	ІІО-23	І24-35

Приблизна структура тижневих мікроциклів для різних груп підготовки

Для груп початкової підготовки

Понеділок: Завдання: 1. Зміцнення м'язів і зв'язок.
2. Розвиток спритності.

Засоби: 1. Розминка: біг або стрибки зі скакалкою, загальнорозвиваючі вправи - 15 хв.
2. Підтягування на турніку - 2 рази до відмови,
3. Упор лежачи, згинання і розгинання рук - 2х10-12 разів.
4. Вправи для м'язів живота - 2х10-12 разів.
5. Стоячи, металева палиця на плечах - нахили 2х15-25 раз.
6. Спортивні ігри.

Середа: Завдання: 1. Розвиток швидкісно-силових якостей.
2. Розвиток гнучкості.

Засоби: 1. Розминка - 15 хв.
2. Вправи з партнером - 35 хв.
3. Стрибки багаторазові - 20-30 разів.
4. Біг з прискоренням - 3х30-40 разів.
5. Вправи на гнучкість - 10 хв.

П'ятниця: Завдання: 1. Розвиток сили м'язів рук і ніг.
2. Розвиток спритності.

Засоби: 1. Розминка - 15 хв.
2. Жим гантелей - 2х10 разів.
3. Лежачи, в руках гантелі, розведення рук в боки - 2х10 разів.
4. Стоячи, в руках гантелі, згинання рук з гантелями - 2х10 разів.
5. Присідання на одній нозі - 2х до відмови.
6. Вправи для м'язів живота 2х15 разів.
7. "Гіперекстензія" - 2х10 разів.
8. Рухові ігри.

Для груп спортивного вдосконалення

Понеділок: Завдання: 1. Розвиток сили м'язів ніг.

2. Розвиток сили м'язів спини.

- Засоби:
1. Присідання зі штангою на плечах - 4-6х6-8 разів.
 2. Стоячи, в руках гиря. Переступання з ноги на ногу - 3х10 разів.
 3. Присідання в "ножицях" - 2х8 разів.
 4. Стоячи на підставці /висотою 10-20 см/, тяга штанги - 3х8 разів.
 5. Стоячи в нахилі, в руках штанга, тяга в напрямку живота - 3х8 разів.
 6. Сидячи біля верхнього блоку, тяга рукоятки блоку за голову - 3х10 разів.
 7. Сидячи, вага на передній частині стопи, піднімання стоп догори - 2х15-25 разів.
 8. Вправи для м'язів живота.

Вівторок: Завдання: 1. Розвиток сили м'язів грудей і дельтоподібних м'язів.

2. Розвиток сили м'язів рук.

- Засоби:
1. Лежачи на лаві, в руках штанга, жим - 4-5х6-8 разів.
 2. Лежачи на лаві, в руках гантелі, розведення рук в боки - 3х8-10 разів.
 3. Стоячи, штанга на грудях, хват вузький, жим - 4х6-8 разів.
 4. Стоячи біля трицепсового блоку, тяга рукоятки вниз - 3х10 разів.
 5. Стоячи, в руках штанга, згинання рук в ліктьових суглобах - 3-4х8-10 разів.

6. Сидячи, в руках гантелі, згинання рук в ліктьових суглобах - 2-3х8-10 разів.

7. Стоячи, в руках гантелі, піднімання рук вгору поперед себе - 3х6-8 разів.

8. Вправи для м'язів передпліччя - 2-3х10-20 разів.

Четвер: Завдання: 1. Розвиток сили м'язів спини і ніг.

- Засоби:
1. Тяга штанги - 4-6х5-6 разів.
 2. Тяга штанги з підставок - 3х5-6 разів.
 3. "Присідання Гаккеншмідта" - 3х6-8 разів.
 4. Лежачи біля тренажерів, ноги вертикально і впираються у гриф, жим ногами - 3х8-10 разів.
 5. Підтягування на турніку, хват широкий, до торкання потилицею - 3х10-12 разів.
 6. Вправи для живота - 3х20-30 разів.
 7. "Гіперекстензія" - 3х10-15 разів.

П'ятниця: Завдання: 1. Розвиток сили м'язів грудей і дельтоподібних м'язів.

2. Розвиток сили м'язів рук.

- Засоби:
1. Стоячи, штанга на грудях, жим - 3-4х8-10 разів.
 2. Лежачи на похилій лаві /кут нахилу 30°, в руках штанга, жим - 3х8-10 разів.
 3. Лежачи на похилій лаві, в руках гантелі, жим - 3х8-10 разів.
 4. Сидячи на тренажері "Груди", зведення рук поперед себе - 2-3х10 разів.
 5. "Французький" жим - 3-4х8-10 разів.
 6. Стоячи, в руках гантелі, згинання рук в ліктьових суглобах - 3-4х8-10 разів.

7. Вправи для м'язів передпліччя - 2-3х10-20 разів.

Субота:Завдання: 1. Підвищення рівня ЗП.

2. Розвиток гнучкості.

Засоби: 1. Футбол, баскетбол - 60 хв. або крос в помірному темпі - 15-20 хв.

2. Вправи для розвитку гнучкості - 30 хв.

Для груп вищої спортивної майстерності

Понеділок: 1. Жим штанги лежачи /велике навантаження/ - 4х10 разів /1-3 тижні/; 4х8 /4-6/; 4х6 /7-9/; 4х3 разів /10-12 тижні/.

2. Жим лежачи, хват широкий - 3х10 разів.

3. Жим лежачи, хват широкий - 3х10 разів.

4. Стоячи, в руках гантелі, піднімання рук вперед - 4х8 разів.

5. Стоячи, гантелі біля плечей, жим - 4х10 разів.

6. Стоячи, в руках гантелі, розведення рук в боки - 4х10 разів.

7. Стоячи, кривий гриф в руках, хват вузький, жим - 6х10 разів.

8. Стоячи біля трицепсового блоку, тяга рукоятки вниз - 4х10 разів.

Вівторок: 1. Присідання зі штангою /велике навантаження/ - 4х10 разів /1-3 тижні/; 4х8 /4-6/; 4х5 /7-9/; 4х3 разів /10-12 тижні/.

2. Тяга штанги /легке навантаження/ - 3х10 разів /1-6 тижні/; 3х8 /7-12/.

3. Стоячи, в руках штанга, піднімання плечей догори /мале навантаження/ - 2х15-40; 1х10-20 разів.

4. Стоячи, в руках штанга, згинання рук в ліктьових суглобах - 4х10 разів.

5. Сидячи, в руках гантелі, згинання рук в ліктьових суглобах - 4х12 разів.

6. Вис на турніку, хват вузький, підтягування до грудей - 3х до відмови.

7. Сидячи біля тренажера, в руках рукоятка, тяга блока в напрямку живота - 4х10 разів.

8. Сидячи на тренажері "Стегно", розгинання ніг в колінних суглобах - 3х10 разів.

9. Лежачи на тренажері для розвитку двоголових м'язів стегна, згинання ніг в колінних суглобах - 3х10 разів.

10. Стоячи на підвищенні, вага за головою, розгинання ніг в гомілковостопних суглобах - 3х15-25 разів.

Четвер: 1. Жим штанги лежачи /мале навантаження/ - 3х10 разів.

2. Жим штанги широким хватом - 3х10 разів.

3. Жим штанги вузьким хватом - 3х10 разів.

4. Стоячи, гантелі біля плечей, жим /велике навантаження/ - 2х10 разів; 4х8 /1-4 тижні/; 4х6 /5-6/; 4х4 разів /9-12 тижні/.

5. Стоячи, в руках гантелі, піднімання рук догори поперед себе - 4х10 разів.

6. Тяга блоку в бік - 4х10 разів.

7. Стоячи, в руках кривий гриф, хват вузький, жим - 5х12 разів.

8. В.п. таке ж саме, але штанга від рівня голови.

- Субота: 1. Тяга штанги /велике навантаження/ - 4x8 разів /І-4 тижні/;
4x5 /5-8/; 4x3 разів /9-12 тижні/.
2. Присідання зі штангою /мале навантаження/ - 4x10 разів /І-4 тижні/; 4x8 /5-8/; 4x6 разів /9-12 тижні/.
3. Стоячи, в руках штанга, піднімання плечей догори - 4 x 10 - 15 разів.
4. Сидячи, в руках гантелі, згинання рук в ліктьових суглобах - 4x8 разів.
5. Сидячи, в руці гантель, лікоть впирається в стегно, згинання руки в ліктьовому суглобі - 4x12 разів.
6. Стоячи, коліно однієї ноги на лаві, в руці гантель, тяга - 3x10 разів.
7. Сидячи, в руках рукоятка блоку, тяга в напрямку до грудей - 4x10 разів.
8. Сидячи на тренажері "Стегно", розгинання ніг в колінних суглобах - 3x10 разів.
9. Лежачи на тренажері для розвитку двоголових м'язів стегна, згинання ніг в колінних суглобах - 3x10 разів.
10. Стоячи на підвищенні, вага за головою, розгинання ніг в гомілковостопних суглобах - 3x15-25 разів.

Нижче наведені рекомендації щодо побудови тренувальних занять в змагальних і спеціально-допоміжних вправах для груп початкової підготовки, навчально-тренувальних і спортивного вдосконалення.

Тренування в присіданнях. Перша змагальна вправа є базовою, тому що при її виконанні до роботи залучаються найбільш великі групи м'язів ніг, спини, живота тощо.

Дуже часто через недостатній розвиток м'язів спини виникає згинання хребтового стовпа, що приводить до шкідливого здавлювання міжхребцевих дисків і отримання травм.

Фахівцями встановлено, що основне навантаження в присіданні припадає на м'язи стегна /приблизно 50%/, попереку /приблизно 30%/ і інші м'язові групи /20%/.

Якщо в тренувальному занятті присідання виконуються першими, то дозування навантажень для кваліфікованих спортсменів таке: $\frac{40^x}{3}; \frac{65}{3}; \frac{75}{3}; \frac{85}{3}; \frac{75}{2}$ або $\frac{40}{4}; \frac{50}{3}; \frac{60}{3}; \frac{70}{3}; \frac{85}{1}; \frac{95}{1}; \frac{85}{1}$.

Для розвитку силових можливостей м'язів ніг використовуються такі спеціально-допоміжні вправи:

1. Присідання з граничною амплітудою. Вага обтяження 60-85%. В кінці фази піднімання робиться вихід спортсмена на носки.

2. Напівприсіди зі скороченою амплітудою: 50, 35, 25% від граничної глибини. Вага обтяження 100-120%.

3. "Присідання Гаккеншмідта". Дозування навантаження таке:

$$\frac{20}{5}; \frac{25}{4}; \frac{30}{2}; \frac{35}{1}; \frac{27,5}{4} \text{ з } \text{xx}.$$

4. Стоячи, штанга на грудях, присідання.

5. Присідання в "ножицях":

$$\frac{30}{5+5}; \frac{40}{5+5}; \frac{52,5}{4+4}; \frac{57,5}{5+5}.$$

6. Сидячи на тренажері для розвитку чотириголових м'язів стегна, розгинання ніг в колінних суглобах.

7. Лежачи на лаві, ноги вертикально, ступні впираються у гриф штанги, який закріплений на спеціальному пристосуванні. Жим ногами.

^xВ чисельнику - вага обтяження /в%/, в знаменнику - кількість повторень.

^{xx}Показник справа - кількість підходів.

Тренування в жимі і жимових вправах. Жим лежачи є базовою вправою для м'язів грудей і рук. Найчастіше жим лежачи виконується в тренуванні першим. Кількість піднімань і вага штанги залежать від завдань тренування і підготовленості спортсмена. Якщо тренування спрямоване на збільшення м'язової маси, то дозування навантаження таке: $\frac{52}{5}$; $\frac{67,5}{5}$; $\frac{75}{5}$; $\frac{85,4}{3}$; $\frac{90}{2}$; $\frac{75}{4}$.

При проходженні граничної ваги відповідно: $\frac{50}{4}$; $\frac{70}{3}$; $\frac{85}{1}$; $\frac{95}{1}$; $\frac{75}{2}$.

Для вдосконалення силових можливостей м'язів рук і грудей використовуються такі спеціально-допоміжні вправи:

1. Лежачи на лаві, в руках штанга, хват широкий, жим.
2. Лежачи на похилій лаві, в руках штанга, жим.
3. Упор на жердях, захват зовні або всередині, віджимання.
4. Лежачи на лаві, в руках гантелі, розведення рук в боки.
5. Лежачи, "полувер" з гантелею.
6. Стоячи або сидячи, штанга на грудях, жим.
7. Стоячи, штанга на плечах, хват широкий, жим.
8. "Французький" жим лежачи.
9. Стоячи в нахилі, в руках штанга, тяга.
10. Вис на турніку, хват широкий, підтягування.

Тренування в тязі і тягових вправах. Третя змагальна вправа силового триборства вимагає від спортсмена граничного прояву силових можливостей насамперед м'язів спини та ніг, а також додаткових зусиль при обхопленні кистями рук грифу штанги.

В залежності від співвідношення сили м'язів спини і ніг спортсмени використовують один з двох варіантів тяг: тяга з широкою постановою ніг /стиль "сумо"/ і тяга у важкоатлетичному стилі.

Головною умовою правильної структури виконання тяги є повільне зростання зусиль при відокремленні штанги від помосту. Тренувальна вага в тязі на попередньому етапі підготовчого періоду складає 60-80%, темп виконання - помірний, кількість повторень в серіях 6-12. На основному етапі підготовчого періоду вага штанги поступово зростає до 85-95% з кількістю повторень 4-6 з одночасним збільшенням пауз для відпочинку між підходами до 2-3,5 хв. На передзмагальному етапі вага штанги збільшується до 90-100% з кількістю повторень 1-3.

Для ефективного розвитку сили м'язів ніг і спини використовуються такі спеціально-допоміжні вправи для тяги:

1. Стоячи на помості, штанга на підставках. Тяга і повертання ваги вниз в уступаючому режимі. Вага обтяження 100-105%, кількість повторень 1-2.
2. Штанга на помості, стоячи на підставці, тяга. Вага штанги 50-90%, виконувати 1-6 разів.
3. Стоячи або сидячи, штанга на плечах, нахили.
4. В.п. таке ж саме. Повертання і нахили тулуба в боки.
5. Напівприсіди.
6. Стоячи, вага в руках, хват вузький, тяга до підборіддя.
7. В.п. таке ж саме. Колові рухи плечовими суглобами вперед-назад.

Аналіз підготовки спортсменів в пауерліфтингу показує, що головною проблемою є оптимізація сполучення змагальних, спеціально-допоміжних і загальнорозвиваючих вправ в одному тренувальному занятті. Фахівцями використовується така структура побудови програми тренувань:

- а/ в одному тренуванні виконуються всі змагальні вправи;

б/ в одному тренуванні виконуються тільки дві змагальні вправи;

в/ в одному тренуванні виконуються тільки одна змагальна вправа, а також спеціально-допоміжні і загальнорозвиваючі вправи.

При чотирьох тренуваннях на тиждень найчастіше використовується така схема:

в 1-й і 3-й дні виконуються жим + допоміжні вправи для верхньої частини тіла;

в 2-й і 4-й дні - присідання + тяга або

в 1-й і 3-й дні - присідання + жим + тяга;

в 2-й і 4-й дні - допоміжні вправи.

Нижче наведені варіанти розподілу змагальних і спеціально-допоміжних вправ в тижневому циклі підготовки пауерліфтерів /табл.ІО/.

Таблиця ІО

Розподіл змагальних і спеціально-допоміжних вправ в тижневому циклі підготовки пауерліфтерів /середні дані/

Тренувальні дні	Варіанти	
	I	II
Понеділок	Жим + загальнорозвиваючі вправи для верхньої частини тіла	Присідання, жим лежачи, тяга
Вівторок	Присідання + спеціально-допоміжні і загальнорозвиваючі вправи для м'язів рук	Спеціально-допоміжні і загальнорозвиваючі вправи
Четвер	Жим + загальнорозвиваючі вправи для верхньої частини тіла	Жим лежачи, присідання, тяга
П'ятниця	Присідання + тяга + загальнорозвиваючі вправи для м'язів стег і спини	Спеціально-допоміжні і загальнорозвиваючі вправи

4. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Одним з головних питань управління багаторічною підготовкою спортсменів в силових видах спорту є система комплексного контролю, яка дозволяє оцінювати підготовленість атлетів на всіх етапах навчально-тренувального процесу.

Система комплексного контролю передбачає використання педагогічного і медико-біологічного контролю.

До завдань педагогічного контролю входять:

І. Облік тренувальних і змагальних навантажень.

2. Оцінка змагальної діяльності і психологічної підготовленості.

3. Визначення можливостей спортсменів на досягнення запланованих результатів та інш.

З метою якісної підготовки спортсменів в спортивних школах і переведення їх з однієї до іншої групи використовують контрольні нормативи /табл. ІІ/.

Таблиця ІІ

Контрольні нормативи з ЗПІ для спортсменів різних вагових категорій^Х, які навчаються в спортивних школах /чоловіки/

Контрольні тести	Групи вагових категорій	Групи					
		Спортивно-оздоровча	Початкової підготовки	Навчально-тренувальна	Спортивного вдосконалення		
I	2	3	4	5	6		
Біг 30 м, с	I	5,1	5,0	4,9			4,5
	II	5,0	4,9	4,8			4,4
	III	4,8	4,7	4,6			4,2
	IV	5,0	4,9	4,8			4,4

^ХІ група - спортсмени з масою тіла до 60 кг, II - 61-75, III - 76-90, IV - більше 91 кг.

Продовження табл. II

I	:	2	:	3	:	4	:	5	:	6
Біг 60 м, с	I			9,0		8,8		8,4		8,4
	П			8,6		8,4		8,2		8,0
	Ш			8,8		8,6		8,4		8,2
	IУ			9,2		9,0		8,8		8,6
Стрибок у дов- жину з місця, см	I			205		223		230		235
	П			210		228		235		240
	Ш			230		238		245		250
	IУ			214		232		240		245
Вис на турніку, підтягування, кількість разів	I			5		7		10		12
	П			7		8		13		14
	Ш			8		10		14		16
	IУ			7		8		13		14
Упор лежачи, від- жимання, кіль- кість разів	I			14		20		30		40
	П			16		22		32		42
	Ш			18		24		34		44
	IУ			16		22		32		42

При виконанні контрольних нормативів учні отримують оцінку "відмінно".

В табл. I2, I3 подані антропометричні показники юних спортсменів, які займаються силовими вправами.

Таблиця I2

Антропометричні показники юнаків I6-I7 років,
які займаються силовими вправами /за В.М.Неделько,
О.І.Циборовським, I983/

Зріст, см	I6 років		I7 років	
	Маса тіла, кг	Окружність грудної кліт- ки, см	Маса тіла, кг	Окружність грудної клітки, см
I52	48	78	51	86
I56	51	78	53	86
I60	53	80	56	86
I64	56	82	60	86
I68	59	83	62	86
I72	62	85	65	86
I76	64	86	68	86
I80	67	88	71	86
I84	70	90	74	86
I88	72	91	77	87
I92	75	92	80	87

Таблиця ІЗ

Моделні показники м'язової маси юнаків, які займаються силовими вправами, після І-2 років занять /за А.Джанановим, 1985/, см

Зріст	Окружність:			
	плеча	талії	стегна	гомілки
152,5	35,5	71	51	35,5
155	36	72	51,5	36
157,5	37	73	52	37
160	37	74	53	37
162,5	38	74	54	38
170	40	77	57	40
172,5	41	78	58	41
175	41	79	59	41
177,5	42	79	59	42
180	42	80	60	42
182,5	43	81	61	43
185	44	82	62	44
187,5	44	83	62	44
190	45	83	63	45

5. КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ З СУДДІВСЬКОЇ ПРАКТИКИ

Для груп початкової підготовки і навчально-тренувальних

1. Види, характер і класифікація змагань.
2. Права і обов'язки учасників змагань.
3. Вагові категорії і вікові групи учасників змагань.
4. Вимоги до костюму учасників змагань.
5. Порядок зважування спортсменів.
6. Правила виконання змагальних вправ.

7. Правила виклику спортсменів на поміст. Кількість підходів і величини надбавки ваги.
8. Порядок визначення особистих і командних досягнень.
9. Устаткування та інвентар для проведення змагань.

Для груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності

І. Суддівська колегія: права і обов'язки окремих суддів, лікар змагань.

2. Особливості суддівства на помості.
 3. Робота секретаря змагань.
 4. Права і обов'язки представників і тренерів команд.
 5. Документація змагань і правила її оформлення.
 6. Умови подання протестів і реєстрації рекордів.
 7. Особливості роботи судді-інформатора.
 8. Сценарій проведення святкового відкриття і закриття змагань.
 9. Умови проведення допінг-контролю.
 10. Робота ГСК при проведенні змагань.
- ІІ. Дати характеристику помилок, які може допустити спортсмен при виконанні змагальних вправ.

6. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ЗАСОБИ

Відновлення - це біологічне зрівноваження організму спортсменів /його окремих функцій, органів, тканин, клітин/ після тренувальних і змагальних навантажень.

Система відновлювальних міроприємств носить комплексний характер і об'єднує в собі засоби педагогічного і медико-біоло-

гічного впливу.

Педагогічні засоби відновлення:

1. Раціональний розподіл навантажень в макро-, мезо- і мікроциклах підготовки.
2. Побудова чіткого ритму і режиму навчально-тренувального процесу.
3. Раціональна побудова навчально-тренувальних занять.
4. Використання різнобічних засобів і методів тренувань, в тому числі і нетрадиційних: вправи з активним і пасивним розтягуванням, розвантажувальні вправи, профілактичні, масаж і самомасаж.
5. Дотримання раціональної послідовності в чергуванні силових вправ і інтервалів відпочинку: між підйомами, повтореннями, вправами різної спрямованості, окремими тренуваннями тощо.
6. Коригуючі вправи для відновлення хребтового стовпа і стоп.
7. Дні профілактичного відпочинку з використанням вправ активного відпочинку і розслаблення.

Гігієнічні засоби відновлення

1. Раціональний режим дня: прийом їжі в один і той же час, чотири-або п'ятиразове харчування на добу, оптимальне сполучення різних за характером продуктів, харчування білкової спрямованості.
2. Чітке виконання таких важливих мікроциклів: сну, харчування, навчання і тренувань. Нічний сон не менше 8-9 годин.

післяобідній відпочинок I-I,5 год. тренування проводити з II до I4 або з I7 до I9 год.

3. Використання спеціалізованих продуктів харчування або фармакологічних засобів, які дозволені до вживання.
4. Гігієнічні процедури.
5. Зручний спортивний одяг і черевики.

Бальнеологічні засоби відновлення

1. Використання ванн з мінеральними водами /вугільна кислота, радон, хвойні і шалфейні ванни/.
2. Грязелікування і морські купання.
3. Кліматотерапія.
4. Відновлювальні душі: дощовий, гольчатий, пороховий, циркулярний, віяловий, східний, шотландський, Шарко /струмовий/ та інш.

Фізіотерапевтичні засоби

1. Лазня або сауна. Схема використання: спочатку миється тіло, потім його витирають; захід до парильні на 8-10 хв. /температура повітря 70-100°, вологість 15%/, після виходу - прохолодний душ або купання в басейні протягом 8-10 хв. відпочинок. Цикл повторюється 2-3 рази.

2. Масаж і гідромасаж: гігієнічний, тренувальний, відновлювальний, попередній, лікувальний. Прийоми масажу: поглажування, розминання, розтирання, вижимання, поплескування, рублення, струшування, активні і пасивні рухи.

3. Голкотерапія, електропунктура, електроakupунктура, мануальна терапія.

4. Світлові та теплові процедури: інфрачервоне опромінювання, світло-теплове /солюко/, ультрафіолетове /кварцування/.

5. Використання електрострумів /електростимуляція/ та ультразвук.

Фармакологічні засоби

1. Використання вітамінів і коферментів.

2. Використання препаратів, які покращують процеси метаболізму: інозин, калія оротат, метилурацил, цитозін, аденін, АТФ, МАП, глютамінова кислота, карнітін, панангін, хлористий калій та інш.

3. Використання препаратів, які впливають на процеси енергонакопичення: АТФ, фосфаден, МАП, фітін, рибоксин, ліпоцеребрін, янтарна кислота, мідронат та інш.

4. Адаптогени і засоби, які підвищують імунні властивості організму: екстракт і настійка женьшеню, екстракт елеутерококу, лимонник китайський, настійка і рідинний екстракт левзеї, пантокрін, надросін, аралія манжурська, серцеподібна, Шмідта, заманиха, родіола трояндова, золотий корінь та інш.

Всі перелічені вище лікарські засоби вживаються у вигляді настоек і екстрактів. Дози, які рекомендуються лікарем, суворо індивідуальні і залежать від маси тіла, віку, стану організму і індивідуальної сприйнятливості того або іншого препарату.

Психологічні засоби відновлення

1. Організація зовнішніх умов і факторів тренування.

2. Утворення позитивного емоційного фону тренування.

3. Формування значних мотивів і сприятливих відношень до тренувань.

4. Використання засобів психотерапії: навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи.

5. Психопрофілактика: психорегулювальне тренування, використання музики і світломузики.

6. Психогігієнічні засоби: різнобічний досуг, комфортабельні умови побуту і зниження негативних емоцій.

7. Ідіомоторне тренування і психологічна саморегуляція: самопереконаливість і самонавіювання.

7. ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ

Причинами травм і пошкоджень під час занять з обтяженнями є: погано проведена розминка, грубі порушення техніки виконання вправ і помилки в індивідуальному регулюванні тренувальних навантажень.

Найпоширенішими є такі пошкодження і травми: розтягування і розриви м'язових волокон, ущільнення м'язів /міогеноз/, хронічні вивихи і розтягування /дісторсія/, ушкодження колінних суглобів, больові відчуття у ділянці попереку, намулення і мозолі.

З метою попередження травм і пошкоджень при заняттях з обтяженнями треба керуватися такими вимогами:

1. На початку кожного тренування обов'язково проводиться загальна і спеціальна розминка, яка розігріває і готує м'язи до силових навантажень.

2. Перед підніманням граничних навантажень детально вивча-

ється техніка руху в даній вправі.

3. В початковий період силових тренувань навантаження на променевозап'ясткові, ліктьові, колінні і гомілковостопні суглоби підвищується поступово.

4. Після тренувальних занять з обтяженнями доцільно використовувати різнобічні відновлювальні засоби: педагогічні, фізіотерапевтичні, бальнеологічні, фармакологічні та інші.

5. При виконанні силових вправ користуються послугами партнерів, які страхують спортсменів при виконанні складних і важких вправ. Особливо це важливо при виконанні присідань і жиму лежачи з граничною вагою. Партнер силою м'язів рук допомагає атлету підняти вагу догори, якщо м'язи останнього відмовляються це зробити.

6. При виконанні силових вправ зі штангою, які пов'язані з нахилами і обертаннями, обов'язково одягають замки на гриф.

7. При підніманні граничних обтяжень з метою фіксації м'язів попереку і черевного пресу спортсмени одягають важкоатлетичний ремінь.

8. З метою відновлення ушкодженого м'язу і розігрівання його користуються різноманітними розтирками, кремами, мазями / "Віпратоко", "Віпросал", в'єтнамський бальзам "Золота зірка", масажний крем "Балет", "Тигровий" та інші/. Специфічна дія кожного препарату показана в інструкції.

ЛІТЕРАТУРА

1. Важка атлетика: Програма для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ. - М.: Держкомспорт СРСР, 1977. - 62 с.
2. Вейдер Джо. Побудова тіла по системі Джо Вейдера. - М.: ФіС, 1991. - 112 с.
3. Єфімов О.О., Олешко В.Г. Основи теорії атлетизму. - К.: КДІФК, 1992. - 28 с.
4. Класифікація методів розвитку сили і фізичних вправ у важкій атлетиці, гирьовому спорті, силовому триборстві і атлетизмі. /Під заг.ред. Олешко В.Г. - К.: КДІФК, 1990. - 40 с.
5. Плехов В.Н. Атлетизм для вас. - К.: Знання, 1990. - 80 с.
6. Правила змагань з пауерліфтингу /силового триборства/. /Під ред. Левченка Б.Я., Олешко В.Г. М.: Держкомспорт СРСР, Федерація пауерліфтингу СРСР, 1990. - 40 с.
7. Типове положення про дитячо-юнацьку спортивну школу /ДЮСШ/, спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву /СДЮШОР/. - К.: Мінмолодьспорту України, 1992. - 23 с.
8. Хартман Ю., Туннеман Х. Сучасне силове тренування. - Берлін: Шпортферлаг, 1989. - 334 с.
9. Чередніченко С.А. Культуризм і пауерліфтинг. - Краматорськ, 1991. - 256 с.

ДОДАТКИ

Додаток I

/ Витяг з типового положення про ДЮСШ /

ОСОБИСТА КАРТА СПОРТСМЕНА

прізвище, ім'я, по-батькові _____ Дата народження _____

Вид спорту _____, в якому

віці почав тренування _____

найменування спортивної школи і організації-засновника _____

Місце проживання _____

Місце навчання _____

Показники	: Вихідні : Етапи спортивної підготовки					
	: дані : Почат- : Навчаль- : Спортив- : Витяг					
	: : ковий : но-тре- : ного : спортив.					
	: : : нувальн- : вдоскон- : майстер.					
I	:	2	:	3	:	4 : 5 : 6

Рік навчання _____

Прізвище, ім'я тренера-
викладача _____

Показники фізичного розвитку

Зріст, см _____

Маса тіла, кг _____

Довжина стопи, см _____

Сила кисті /динамо-
метр/, кг _____

Виттєвий об'єм легенів
/Л/Л, л _____

Максимальне споживання
кисню /МСК/, мл/хв.
кг _____

Дата медичного огляду _____

Підсумок лікаря _____

Продовження додат. I

Показники фізичної підготовленості

Біг 30 м, с _____

Безперервний біг 5 хв., м _____

Біг на місці 10 с, к-кість кроків _____

Човниковий біг 3х10 м, с _____

Стрибки в довжину з
місця, см _____

Підтягування, кількість
разів _____

Сидячи, кидок м'яча
вагою 2 кг, м _____

Стрибок вгору /по
Абалакову/, см _____

Показники спеціальної фізичної
підготовленості

Краще досягнення року _____

Заступник директора

спортшколи _____

підпис _____

Додаток 2

/Витяг з типового положення про ДОСШ/

ОСОБИСТА КАРТА ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Рік народження _____ Освіта _____

найменування навчального закладу _____

Спортивне звання _____ Почесне звання _____

Наукова ступінь _____

найменування спортивної школи та організації-засновника _____

Тренер-викладач з _____
вид спорту

І. Кваліфікаційна категорія

Категорія	Назва організації, яка присвоїла категорію	Дата присвоєння та № документа
	рік	

2. Кількісний склад учнів

Етапи підготовки	Рік навчання	Навчальні роки
	199_	199_ : 199_ : 199_ : 199_ : 199_ : 199_

Початковий	1-й	
	2-й	
	3-й	
	і більше	
Навчально-тренувальний	1-й	
	2-й	
	3-й	
	і більше	
Спортивного вдосконалення	1-й	
	2-й	
	3-й	
	і більше	
Вищої спортивної майстерності	Весь термін	

Продовження додат. 2

3. Показники роботи

Стабільність контингенту, %

Кількість учнів, які покращили показники з ЗФП, СФП та спортивної підготовки, %

Переведено спортсменів до чергового етапу підготовки, %

З них переведено до:

СДЮШОР

УОР

ШВСМ

збірної команди.

Підготовка спортсменів:

МСМК

МС

КМС

членів збірної команди України

кандидатів до збірної команди

резерву збірних команд

учасників першості

України, Європи та світу

учасників Олімпійських ігор.

Заступник директора

спортивної школи

ПІДПИС

Додаток 3

/Витяг з типового положення про ДЮСШ/

Журнал

обліку роботи групи

/найменування групи/

з _____ на 199 _____ навч.рік
вид спорту

Тренер _____
прізвище, ім'я, по-батькові

Розклад навчально-тренувальних занять

Місяці	Дні тижня						
	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Вересень							
Жовтень							
Листопад							
Грудень							
Січень							
Лютий							
Березень							
Квітень							
Травень							
Червень							
Липень							
Серпень							

Облік тренувальних занять

за _____ 199 _____ року

№ пп.	Прізвище, ім'я, по-батькові	Дата занять	Разом

овження додат. 3

Показники обсягу тренувальних занять:

обсяг навантажень, кг _____

середня вага штанги, кг _____

КПШ _____

Кількість вправ ЗП _____

Кількість вправ СП _____

Тривалість заняття, хв. _____

Підпис тренера _____

Умовні позначення:

х - хворий;

З - участь у змаганнях;

НТЗ - навчально-тренувальний збір;

В - відсутність на тренуванні.

ЗМІСТ

Стор.

Вступ	3
1. Мета і завдання спортивної підготовки	3
2. Організація навчально-тренувального процесу	
в спортивних школах	7
3. Навчальний план та навчальна програма	13
4. Педагогічний контроль спортивної підготовки	45
5. Контрольні питання з суддівської практики	48
6. Відновлювальні засоби	49
7. Профілактика травматизму	53
Література	55
Додатки	56

ПАУЕРЛІФТИНГ:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності

Відповідальний за випуск А.П.Данилова

Редактор

О.П.Моргушенко