

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «27» апреля 2023 г. № 8



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«Спортивная школа № 2»
Р.Ю.Старостин
приказ от « 28 » апреля 2023 № 63

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

**Возраст учащихся: 10-21 лет
Срок реализации программы: 11 лет**

Автор составитель:
Ж.А.Баранова – заместитель директора по УВР

Тамбов
2023

Оглавление

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
3. Система контроля.....	26
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплины)	31
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	55
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	55

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Пауэрлифтинг» - 0740001411Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 69 кг	074	054	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 76 кг	074	055	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 47 кг	074	058	1	8	1	1	Ж

жим классический - весовая категория 52 кг	074	059	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074	060	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074	061	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 63 кг	074	062	1	8	1	1	Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074	063	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 69 кг	074	064	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074	065	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 76 кг	074	066	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074	067	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074	068	1	8	1	1	Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074	069	1	8	1	1	А
жим классический - весовая категория 105 кг	074	070	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120 кг	074	071	1	8	1	1	М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074	072	1	8	1	1	М

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне2 (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение учащимися знаний, умение и навыков в области физической культуры и спорта и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства учащихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения учащихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап;
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства.

1.2.Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» + lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги — которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Эти три упражнения в пауэрлифтинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и, в той или иной степени, практически все мышцы.

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой категории. Оценка идёт по суммарному максимально взятому весу во всех трёх упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом. При сравнении спортсменов разных весовых категорий может использоваться формула Уилкса или формула Глоссбрэннера (WPC-WPO).

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Первоначально, набор и порядок упражнений отличались от современных — кроме привычных сейчас приседаний, жима лежа, становой тяги, пауэрлифтинг включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешёл по наследству от тяжёлой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако, судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнял свои подходы.

Кроме троеборья, проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях были разработаны дополнительные нормативы для этого. Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на разы) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на разы). Фактически, для лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата, жим лёжа является единственным доступным силовым упражнением.

Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей (усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» пауэрлифтинге без ограничений. К обязательной относятся: широкий пояс для пауэрлифтинга или пояс для тяжёлой атлетики; эластичное трико («борцовка»); мягкая футболка с рукавами («Т-майка»); длинные носки, щитки или гетры для защиты ног в тяге.

Дополнительно разрешается: штангетки или специальная обувь для приседаний, тапочки или специальная обувь для тяги, мягкие неопреновые наколенники, тяжелоатлетические напульсники вместо кистевых бинтов.

Обычно под термином «экипировка» понимают именно поддерживающую экипировку. На данный момент в пауэрлифтинге применяется следующая поддерживающая экипировка: бинты на колени и на запястья; майка для жима лежа;

майка для приседаний и становой тяги; комбинезон для приседания; комбинезон для становой тяги и некоторые другие.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице определяется минимальный возраст при зачислении или переводе учащегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста учащегося;
- наличия у учащегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг».

2) возможен перевод учащихся из других Учреждений.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества учащихся, указанных в таблице 2.

2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	520	520	624	728	832	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводя (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с учащимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки учащихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки учащихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности учащихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в		-

	каникулярный период	год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав учащихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия учащихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "пауэрлифтинг";

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Учащиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для учащихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Самостоятельная работа.

Инструкторская и судейская практика.

Медико-восстановительные мероприятия.

Тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретическая подготовка(%)	2	2	2	3	3	3	3	3	4
2.	Общая физическая подготовка (%)	50	44	42	26	25	24	24	21	15
3.	Специальная физическая	28	32	34	38	39	40	40	40	40

	подготовка (%)									
4.	Техническая подготовка (%)	12	12	12	12	12	12	12	12	7
5.	Тактическая подготовка (%)	2	2	2	3	3	4	4	4	4
6.	Психологическая подготовка(%)	2	2	2	3	3	3	3	3	4
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3	3	3	3	4	4
8.	Восстановительные мероприятия(%)	2	2	2	3	3	3	3	3	4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	1	2	2	2	2	2	2	2	4
10.	Тестирование и контроль(%)	1	2	2	2	2	2	2	2	4
11.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	5	5	5	5	6	10

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	10	12	14	16	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-16	10-16	10-16	8-12	8-12	8-12	8-12	8-12	3-6	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	8	16	16	19	21	25	42	
2.	Общая физическая подготовка	156	138	176	135	135	156	173	174	155	
3.	Специальная физическая подготовка	86	100	142	197	197	243	291	333	415	
4.	Техническая подготовка	38	38	50	62	92	75	87	100	72	
5.	Тактическая подготовка	6	6	8	16	16	19	29	33	42	

6.	Психологическая подготовка	6	6	8	16	16	19	21	25	42
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	19	21	33	42
8.	Восстановительные мероприятия	6	6	8	16	16	19	21	25	42
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	6	8	10	10	12	14	17	42
10.	Тестирование и контроль	4	6	8	10	10	12	14	17	42
11.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	26	31	36	50	104
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728	832	1040

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие учащихся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу учащихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с учащимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры учащихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

	жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления; иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время» 	В течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - Областной День здоровья; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; -- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом телездоровый дух!» <p>В течение года</p>	В течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность учащихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых	В течение года

	<p>чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p> <ul style="list-style-type: none"> - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» 	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк» 	В течение года
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов 	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечень субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с учащимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья учащихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или несколько нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленное на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раз в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое

	мероприятиях		обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раз в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимся знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указаны в таблице 10.

Таблица 10

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Терминология пауэрлифтинга и применение ее на занятиях Построение группы, подача основных команд на месте и в движении. Методы построения тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учащимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием терминологии. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия
Судейская практика			

	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии
Учебно-тренировочный этап	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия.
	Практические занятия	В течение года	Проведение разминки с группой учащихся Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимое постепенное приобретение практических знаний учащимися на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных соревнований. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Оказание помощи тренеру-преподавателю в наборе учащихся в группы.
	Практические занятия	В течение года	Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера-преподавателя по собственному конспекту. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники. Составление комплекса

			тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Учащимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных мероприятиях, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологического обеспечения).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в год
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением учащихся медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи учащимся (в том числе при подготовке к проведению физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 « 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья учащихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группы здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска учащихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в соревнованиях.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя 3 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную тренировку;
- психорегулирующую тренировку;
- мышечную релаксацию;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;

- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: рациональное питание, витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Таблица 12

План применения восстановительных средств и мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Прием учащихся на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления учащихся, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта.

3.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией учащихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленной Программой, учащийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего учащегося Учреждение осуществляет перевод такого учащегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

3.4. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы учащихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 13,14,15,16.

Таблица 13

Нормативы индивидуального отбора по общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24

1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на	количество	не менее		не менее	

	затылке	раз				
			10	5	15	10

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	

2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния пауэрлифтинга;
- изучить значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- изучить значение гигиены, соблюдение режима дня, закаливание организма;
- изучить теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- ознакомить с правилами эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Программный материал

1. История возникновения вида спорта и его развитие
Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом.
Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4. Закаливание организма.
Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.
Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.
Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
8. Режим дня и питание учащихся.
Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.
Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые и строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

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

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 набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Беговые упражнения

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу

ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Силовые упражнения

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

Спортивные игры

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнения подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

Специальная физическая подготовка»

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

Упражнения для мышц ног

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бёдрах.

Упражнения для мышц спины

Усложненный бёрпи

Подъем ноги из неглубокого приседа

Усложненный «кузнечик»

Отведение ноги в сторону из позы «стула»

Отведение ноги назад в боковой планке

Усложненное отжимание
Сведение и разведение ног в позе лодки
Удар ногой назад в прыжке
Подъемы туловища и разведение рук в стороны
Перекатывание на спине

Упражнения с гантелями

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.

Упражнения со штангой: приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

Упражнения для мышц рук

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

Упражнения для мышц плечевого пояса

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

Упражнения для мышц пресса

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

Техническая подготовка

Задачи технической подготовки:

- овладение основой техники;
- прочное овладение техническими приемами;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и в трудных условиях соревнований.

Техника приседания.

Техника съема штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника при уходе в подсед. Техника вставания из подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Техника жим лежа.

Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди. Техника жима от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Техника тяги.

Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём штанги с помоста. Дыхание при выполнении упражнения.

Тактическая подготовка

Целью тактической подготовки является формирование у пауэрлифтеров тактического мышления и обучения их необходимым действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс ведения подъема штанги в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Основные задачи тактической подготовки:

1. Формирование и совершенствование тактического мышления.
2. Разработка моделей тактики выполнения одиночного подхода, серии, упражнения в целом.
3. Определение содержания тренировочных занятий, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства тяжелоатлетов.

В спорте тактика рассматривается как совокупность средств, способов и форм борьбы за победу или для решения поставленных перед спортсменом задач.

Средствами спортивной тактики являются все технические приемы, которые применяются в данном виде спорта. Способы представляют собой наиболее рациональные выполнения технических приемов. Под формами подразумевается внешнее проявление тактических действий.

При разработке тактики в пауэрлифтинге необходимо учитывать следующие особенности данного вида спорта: отсутствие непосредственного контакта с противником (опосредованный контакт), многократное выполнение сложнокоординационных движений с малой амплитудой и развитием значительных усилий наряду с тонкой мышечной координацией; относительно большая длительность тренировок и соревнований (до 6 дней), сопровождающихся монотонной по своему характеру работой; высокая степень концентрации внимания на выполняемых действиях и мысленных операциях; значительные психические нагрузки, достаточно частое проведение соревнований и тренировок в сложных метеорологических условиях.

Программный материал

Тактическая борьба

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить роль и место физической культуры в формировании личностных качеств;
- изучить историю возникновения олимпийского движения;
- изучить правила соревнований;
- изучить режима дня и питание учащихся;

- изучить теоретические основы технико-тактической подготовки;
- изучить оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Программный материал

1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

2. История возникновения олимпийского движения

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

3. Режим дня и питание учащихся

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

4. Физиологические основы физической культуры

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

5. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

7. Психологическая подготовка

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

9. Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения

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 набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Беговые упражнения

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Силовые упражнения

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

Спортивные игры

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнение подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

Специальная физическая подготовка»

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

Упражнения для мышц ног

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

Упражнения для мышц спины

- Усложненный бёрпи
- Подъем ноги из неглубокого приседа
- Усложненный «кузнечик»
- Отведение ноги в сторону из позы «стула»
Отведение ноги назад в боковой планке
- Усложненное отжимание
- Сведение и разведение ног в позе лодки
- Удар ногой назад в прыжке
- Подъемы туловища и разведение рук в стороны
- Перекатывание на спине

Упражнения с гантелями

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.

Упражнения со штангой: приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

Упражнения для мышц рук

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая

амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

Упражнения для мышц плечевого пояса

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

Упражнения для мышц пресса

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

Техническая подготовка

Задача:

- совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъем 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 подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Тактическая подготовка

Программный материал

Тактическая борьба

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Теоретическая подготовка

Задачи:

- изучить состояние современного спорта;

- изучить особенности профилактики травматизма;
- ознакомить с соревновательной деятельностью, понятием анализа;
- изучить психологическую подготовку;
- изучить современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки;
- ознакомить с восстановительными средствами и мероприятиями.

Программный материал

1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.

Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

2. Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность.

Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

3. Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося.

Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.

5. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс.

Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.

Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

7. Восстановительные средства и мероприятия.

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка пауэрлифтеров направлена на решение следующих задач:

- повысить уровень разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- повысить психологическую подготовленность;
- создать условия для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей физической подготовки. К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения

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 набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах, акробатика

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

Беговые упражнения

Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы; бег с произвольным ускорением 3—5 м; бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед; бег, «отбрасывая» прямые ноги назад; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестывающим движением голени назад; бег спиной вперед; передвижение приставными шагами боком (правым, левым); передвижение приставными шагами попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг); передвижение приставными шагами лицом, спиной вперед с одновременным перемещением вправо-влево; передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения

Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног; руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату; прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх; выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед; руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°); прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки на одной ноге вправо-влево; прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»); прыжки обеими ногами через скамейку; прыжки на скакалке.

Силовые упражнения

Упражнения на развитие бицепсов, выполняемые либо со свободным весом (гантели, гири), на силовых тренажерах; приседания; отжимания; упражнения с гантелями; упражнения для развития силы рук; упражнения для развития силы ног; упражнения для развития силы мышц туловища; упражнение с отягощением весом партнера; упражнение с сопротивлением партнера.

Спортивные игры

Настольный теннис: хватка ракетки, жонглирование мячом, техника ударов на столе по мячу, техника выполнение подач и т.д.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега.

Баскетбол: техника ведения мяча, техника броска по кольцу, техника передача мяча и т.д.

Волейбол: техника подачи, техника приема мяча, техника передачи мяча, техника выполнения блокирования и т.д.

Футбол: техника ударов по мячу, техника ведения мяча, техника остановки мяча и т.д.

Тяжелая атлетика: техника рывка, техника толчка и т.д.

Специальная физическая подготовка»

Задачи специальной физической подготовки:

- развить физические качества, специфичных для пауэрлифтинга;
- развить специальные качества и способности, необходимые для овладения техникой и тактикой.

Средства специальной физической подготовки:

- упражнения для мышц ног;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для мышц рук;
- упражнения для мышц плечевого пояса;
- упражнения для мышц пресса.

Упражнения для мышц ног

Упражнения с гантелями: приседания с гантелями; тяга гантелей на прямых ногах; выпады с гантелями; подъем на носок одной ноги стоя с гантелью; становая тяга с гантелью в стиле сумо; приседания в статике.

Упражнения со штангой: приседания со штангой на плечах; приседания со штангой на груди; выпады со штангой; болгарские выпады со штангой; подъем на носки со штангой стоя (или сидя); жим ногами; подъем на носки сидя со штангой на бедрах.

Упражнения для мышц спины

- Усложненный бёрпи
- Подъем ноги из неглубокого приседа
- Усложненный «кузнечик»
- Отведение ноги в сторону из позы «стула»
Отведение ноги назад в боковой планке
- Усложненное отжимание
- Сведение и разведение ног в позе лодки
- Удар ногой назад в прыжке
- Подъемы туловища и разведение рук в стороны
- Перекатывание на спине

Упражнения с гантелями

Становая тяга. Тяга стоя в наклоне. Подъем гантелей на спину к поясу. Разведения в наклоне. Боковые наклоны. Подъем к подбородку. Наклоны с гантелями. Разведения в наклоне.

Упражнения со штангой: приседание со штангой на спине с одной или двумя остановками; приседание со штангой на спине на скамейку; приседание со штангой на груди на скамейку; медленное приседание со штангой на спине с быстрым вставанием; медленное приседание со штангой на спине с медленным вставанием; приседание со штангой на груди; приседание со штангой на груди с широко поставленными ногами; приседание со штангой на спине.

Упражнения для мышц рук

Упражнения на шведской стенке: подтягивание с широким хватом, подтягивание средним хватом,

Упражнения с гантелями: сгибание рук с гантелями в положении стоя, сидя, лежа; подъем гантелей перед собой в положении стоя; разведение гантелей в стороны из положения стоя, разведение рук в наклоне, разгибание рук из-за головы (большая амплитуда), разгибание рук из-за головы (маленькая амплитуда), разгибание рук из-за головы (статика).

Упражнения со штангой: выпады со штангой, наклоны вперед со штангой, тяга штанги к подбородку, жим штанги вверх, сгибание рук со штангой, французский жим со штангой, приседания со штангой, тяга штанги в наклоне, становая тяга, жим штанги лежа.

Упражнения для мышц плечевого пояса

Упражнения с гантелями: жим с гантелями стоя, сидя; махи гантелями на задние дельты в положение лежа; махи гантелями или разведение гантелей в наклоне; разведение рук в стороны с гирями; жим Арнольда; подъем гантелей через стороны; подъемы гантелей в наклоне; попеременный жим гантелей с поворотами запястий; подъемы гантелей вперед попеременно; подъем гантели в сторону одной рукой лежа на боку.

Упражнения со штангой: жим штанги из положения стоя; жим со штангой из-за головы; поднятие штанги к подбородку; жим штанги с груди; подъемы штанги вперед.

Упражнения для мышц пресса

Упражнения для мышц пресса: подъемы коленей в висе на турнике; подъемы ног в висе на турнике; скручивания, косые скручивания, скручивания с поднятыми ногами, велосипед, ножницы, водолаз, махи с согнутой ногой, планка.

Техническая подготовка

Задача:

- совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Вставание из подседа. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъем 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 подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

Тактическая подготовка

Программный материал

Тактическая борьба

Варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Программный материал.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца. Психологическая подготовка перед, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы отдельных психологических качеств.

Инструкторская и судейская практика **Инструкторская практика**

Задачи:

- формирование представления о профессии «тренер-преподаватель»;
- опробование учащихся в роли тренера-преподавателя.

По учебной работе необходимо освоить следующие навыки:

1. Терминология в пауэрлифтинге и применение ее в занятиях.
2. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
3. Методы построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.
4. Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия.
5. Составление конспекта тренировочного занятия.
6. Проведение разминки с группой учащихся.
7. Определение и исправление ошибок в выполнении техники приема у товарища по группе.
8. Проведение тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера.
9. Проведение занятий в других группах по любому разделу тренировки в качестве тренера по собственному конспекту.
10. Составление конспекта занятия.
11. Организация и проведение индивидуальной работы с младшими учащимися по совершенствованию техники.
12. Оказание помощи тренеру в проведении занятий в наборе в ДЮСШ.
13. Составление комплекса тренировочных заданий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.

Судейская подготовка

Задачи судейской подготовки:

- приобретение, учащимся, навыков в организации проведении и судействе спортивных соревнований по пауэрлифтингу.
- подготовка, учащихся, к роли помощника тренера.

Для получения звания судьи по спорту учащийся должен освоить следующие навыки:

1. Виды соревнований, участники соревнований.
2. Правила игры и соревнований.
3. Судейская коллегия и этика поведения спортивных судей.
4. Ведение протоколов соревнований.
5. Составление заявки на соревнования и отчета.
6. Владение навыками организации соревнований.
7. Составление положение для проведения первенства школы по пауэрлифтингу.
8. Судейство внутренних соревнований в качестве главного судьи, секретаря.
9. Судейство городских, областных соревнований в качестве судьи у стола.
10. Выполнение требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья».

Медицинские, медико-биологические мероприятия

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.
2. Контроль за состоянием здоровья учащихся.
3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углублённые медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинские требования

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры (не менее 2-х раз в год в областном врачебно-физкультурного диспансере);
- иметь медицинский допуск для участия в соревнованиях по виду спорта;
- соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

Восстановительные мероприятия

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

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

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

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

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

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

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

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

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

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план указан в таблице 17

Таблица 17

Учебно-тематический план

	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание	
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год			
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки	360		360		480							
	История возникновения вида спорта и его развитие	30	Сентябрь	30	Сентябрь	30	Сентябрь					Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30	Апрель	30	Апрель	30	Сентябрь					Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом	30	Апрель	30	Апрель	60	Июнь					Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
	Закаливание организма	30	Сентябрь	30	Сентябрь	60	Июль					Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
	Самоконтроль в процессе	60	Август	60	Август	60	Апрель					Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях	

	занятий физической культуры и спортом											физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	60	Февраль	60	Февраль	60	Ноябрь					Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60	Июнь	60	Июнь	60	Декабрь					Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание учащихся	30	Ноябрь	30	Ноябрь	60	Октябрь					Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30	Ноябрь	30	Ноябрь	60	Март					Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап)	Всего на учебно-тренировочном этапе	960		960		1140		1260			1500	

спортивно й специализ а-ции)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60	Сентябрь	60	Сентябрь	120	Сентябрь, апрель	120	Сентябрь, апрель	120	Сентябрь, ноябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60	Сентябрь	60	Сентябрь	120	Октябрь, март	120	Ноябрь, март	120	Сентябрь, декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание учащихся	120	Декабрь, апрель	120	Декабрь, апрель	120	Февраль, июль	120	Февраль, июль	180	Октябрь, январь, апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120	Январь, май	120	Январь, май	120	Январь, май	120	Январь, май	180	Декабрь, март, август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательно	120	Март, июнь	120	Март, июнь	120	Декабрь, июль	120	Декабрь, март	180	Декабрь	Структура и содержание Дневника учащегося.

	й деятельности, самоанализ учащегося										апрель, июль	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	120	Декабрь, июнь	120	Декабрь, июнь	120	Декабрь, июнь	180	Декабрь, май, июль	180	Январь, май, август	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	120	Февраль, июль	120	Февраль, июль	120	Ноябрь, август	180	Ноябрь, июнь, август	180	Февраль, май, июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	120	Ноябрь, август	120	Ноябрь, август	120	Сентябрь, июнь	120	Октябрь, февраль	180	Октябрь, февраль, июнь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	120	Октябрь, март	120	Октябрь, март	180	Октябрь, апрель, август	180	Октябрь, апрель, август	180	Ноябрь, март, июль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:	Весь период										
		2520										
	Олимпийское движение. Роль и место	360	Сентябрь, январь, июнь									

физической культуры в обществе. Состояние современного спорта				России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	360	Октябрь, март, июль		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	360	Ноябрь, февраль, май, август		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	360	Ноябрь, апрель, июль		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.
Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	360	Декабрь, март, май, июнь		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные

				направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	360	Сентябрь, декабрь, январь, апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	360	Октябрь, февраль, август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «Пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

-особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" основаны на особенностях вида спорта "пауэрлифтинг" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "пауэрлифтинг", по которым осуществляется спортивная подготовка.

-особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

-для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

-возраст учащихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "пауэрлифтинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "пауэрлифтинг" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг".

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;
наличие тренажерного зала;
наличие раздевалок, душевых, сауны;
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);
обеспечение спортивной экипировкой;
обеспечение учащихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
обеспечение учащихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
медицинское обеспечение учащихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7.	Магнетизма	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3 х 3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1

21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ;
2. Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»от 4 декабря 2007 г. N 329
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта от 13 сентября 2013 г. № 731;

5. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г.

6. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам от 15 ноября 2018 г. N 939.

7. Батыгин Ю.В., Глядя С.А., Старов М.А., Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. — Харьков: К-Центр, 1998.

8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1999 г.

9. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. — Ростов н/Д: Феникс, 2001.

10. Журавлев И.Ю. Пауэрлифтинг // Спорт в школе. — 1996. - №3.

11. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

12. Коршунова А.В. «Пауэрлифтинг». — Хабаровск: Просвещение, 1998.

13. Муравьев В.Л. «Пауэрлифтинг путь к силе». - М.: «Светлана П», 1998..

14. Остапенко Л. Ю. История жима лежа на скамье. // Спортивная жизнь России. — 1996. - №11

15. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг — шаг за шагом. // Спортивная жизнь России. -1998. - №7.

16. Остапенко Л.Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 1998.

17. Платонов В.И. Современная спортивная тренировка. — Киев: Здоровье, 1999. — 336

18. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных средств упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. // Атлетизм. — 1990. - № 12.

19. С.Ю. Смоллов. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья // Атлетизм. — 1999. - № 12.

20. Шагапов Р.Х., Слива О.П. Пауэрлифтинг — спорт высших достижений. — Екатеринбург: УГТУ, 1998.

21. Фалеев А.В. Силовые тренировки.-М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов-н/Д: Издательский центр «МарТ», 2006.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательной деятельности

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

Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга

1. Видеозаписи с соревнований различных уровней.
2. Видео-уроки по пауэрлифтингу.

