

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ВОСХОД» СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН**

(МАУ ДО СШ «Восход» ст. Старовеличковской)

СОГЛАСОВАНА

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Восход»
от «4» апреля 2023 г.
протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО СШ «Восход»
А.Ю. Красюк

Приказ № 41/ПР
от «5» апреля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ПАУЭРЛИФТИНГ»**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Минспорта РФ от 09 ноября 2022 года № 962 (далее – ФССП).

(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырех лет).

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки- 2 года;
- учебно – тренировочный этап – 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

ст. Старовеличковская
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Пауэрлифтинг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 962¹ (далее – ФССП).

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. Содействие гармоничному развитию личности, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных молодых спортсменов. Подготовка спортсменов высокой квалификации, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»			
Этап начальной подготовки	2	10	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71600).

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечений требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение определяет максимальную наполняемость групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

4. Объем Программы.

Таблица № 2

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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, рассчитывается персонально под каждого тренера – преподавателя, в связи с разной недельной нагрузкой учебно – тренировочных занятий.

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

При реализации программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе ССМ);
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ 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.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
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 каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся 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 обучающегося 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.

Таблица № 4

Минимальный 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	
Для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»					
Контрольные	1	1	2	2	1
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «пауэрлифтинг» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 6).

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5- 6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		8		6		3
		Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
1.	Общая физическая подготовка	46-55%	41-50%	25-40%	20-25%	15-20%
2.	Специальная физическая подготовка	25-30%	30-35%	35-40%	38-47%	40-50%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-7%	5-15%	5-20%
4.	Техническая подготовка	10-20%	10-20%	10-15%	10-15%	5-15%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2%	1-2%	2-5%	2-5%	4-5%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	2-3%	3-4%	4-5%

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%	1-3%	2-4%	2-4%	4-6%
	Общее количество часов в год	234 – 312 час.	312- 416 час.	520- 728 час.	728- 936 час.	1040- 1248 час.

Для каждой группы спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Восход» ответственным специалистом с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблице 6 Программы. Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В таблице 7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	108-128	128-156	130-208	146-182	156-208
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	59-70	94-109	182-208	277-342	416-520
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-36	36-109	52-208

4.	Техническая подготовка (час.)	23-47	31-62	52-78	73-109	52-156
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	2-5	3-6	10-26	15-36	41-52
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	10-15	22-29	41-52
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	2-7	3-9	10-20	15-29	41-62
	Общее количество часов в год	234 час.	312 час.	520 час.	728 час.	1040 час.

В таблице 8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год.

Таблица № 8

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (час.)	144-171	171-208	182-291	187-234	187-250
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	78-93	125-145	255-291	355-440	499-624

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-50	47-140	62-250
4.	Техническая подготовка (час.)	31-62	41-83	73-109	94-140	62-187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	3-6	4-8	14-36	18-46	50-62
6.	Инструкторская и судейская практика (час.)	-	-	14-21	28-37	50-62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	3-9	4-12	14-29	18-37	50-74
	Общее количество часов в год	312 час.	416 час.	728 час.	936 час.	1248 час.

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этапы спортивной подготовки
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)	январь-декабрь	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

		<p>помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 		
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	январь-декабрь	<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <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. 	апрель-сентябрь	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- 	июнь-август	Этап начальной подготовки

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	февраль, май, июнь, октябрь, ноябрь	Этап начальной подготовки Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на	январь - декабрь	Этап начальной подготовки – 2 год обучения Учебно-тренировочный

	иных мероприятий)	указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.		этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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.	январь-июнь	Этап начальной подготовки – 2 год обучения Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Круглогодично тренерско - преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия включают:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья;
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный

стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт.

Таблица № 10

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	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра».	1-2 раза в год	
	2. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	

	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.
	2. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	3. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	
	4. Антидопинговая викторина	1 раз в квартал	
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – завершается получением сертификата.

При формировании ежегодных планов воспитательной работы учитывается:

1) Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет.**

2) Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.**

3) Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач МАУ ДО СШ «Восход» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами званий и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе.

Она имеет большое воспитательное значение – у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и исправлять их.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах совершенствования спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Таблица 11

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	Инструкторская и судейская практика не предусмотрена.
2.	Этап учебно-тренировочный	Изучение правил соревнований по пауэрлифтингу, владение терминологией вида спорта. Подготовка мест проведения учебно-тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя, выполнение обязанностей дежурного. Подготовка места проведения соревнований, оказание помощи в судействе соревнований.

		Проведение разминки в младших группах под наблюдением тренера – преподавателя.
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Судейская практика спортивных соревнований уровня физкультурно-спортивной организации, муниципального образования и уровня субъекта Российской Федерации.

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

К прохождению спортивной подготовки в МАУ ДО СШ «Восход» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пауэрлифтинг».

Ответственные специалисты учреждения обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травматизма и роста спортивных результатов МАУ ДО СШ «Восход» осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за рациональным питанием с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности (белковые препараты, спортивные напитки и коктейли).

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МАУ ДО СШ «Восход» применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными.

К ним относятся индивидуализация и рациональный режим

чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекция учебно-тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена. К этой группе средств восстановления относятся различные форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой и т.п.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах подготовки. Они предусматривают как оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, так и их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. На этапе начальной подготовки следует варьировать нагрузку, условия проведения занятий, предусматривать регулярное переключение с одного вида деятельности на другой и вводить упражнения для активного отдыха. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства рекомендуется предусматривать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства восстановления предусматривают психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон и отдых, а так же другие приемы психогигиены и психотерапии. Средства внушения, специальные дыхательные упражнения.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя рациональное питание, витаминизацию, а также физические факторы (массаж, душ, сауну), а также обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

В целом средство восстановления рекомендуется в работе на этапе начальной подготовки, применяя лишь при снижении спортивной работоспособности или же при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта.

Таблица № 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МАУ ДО СШ «Восход»

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров. Первичное медицинское обследование.	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)

	УТ ССМ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований.	Ежегодно Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП УТ ССМ	Дополнительные медицинские обследования	В течение года (по необходимости): - после заболеваний, травм; - перед спортивными соревнованиями.
Медико-биологические мероприятия	НП УТ ССМ	- комплексное исследования функционального состояния организма обучающегося; - мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; - своевременная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно
Восстановительные мероприятия	НП УТ ССМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	Повседневно: - в учебно-тренировочном процессе; - в соревновательном цикле (быстрое восстановление)

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма 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 глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные ниже.

План применения восстановительных средств (на всех этапах спортивной подготовки)

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Педагогические	
	<ul style="list-style-type: none"> -Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; -Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; -Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); -Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; -Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; -Рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Психологические	
	<ul style="list-style-type: none"> -Аутогенная и психорегулирующая тренировка; -Средства внушения (внушенный сон-отдых); -Гипнотическое внушение; -Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; разнообразный досуг; -Условия для быта и отдыха, благоприятный психол. микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом психологического состояния спортсмена
3.	Медико-биологические	
	<p>1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Сбалансировано по энергетической ценности; -Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, витамины); -Соответствует характеру, направлению тренировочных и соревновательных нагрузок; -Соответствует климатическим и погодным условиям. <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Массаж (общий, сегментарный, точечный); -Гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -Аппаратная физиотерапия; 	В течение всего периода реализации программы

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования

к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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.

11.2. 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.

11.3. 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, 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 обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течение года, по завершению учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы 14 – 16);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (Таблицы 17-19);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся МАУ ДО СШ «Восход» закреплен в соответствующих локальных актах.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе в МАУ ДО СШ «Восход» и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МАУ ДО СШ «Восход» используется бальная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов» - тест не выполнен,

«1 балл» - тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в МАУ ДО СШ «Восход», получившие 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Таблицах 14-16:

- для этапа НП - Таблица 14;
- для этапа УТ – Таблица 15;
- для этапа ССМ – Таблица 16.

Таблица № 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для групп НП						
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,	с	не менее		не менее	

	глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах		7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			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 по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ 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”.
------	---	--

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ 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”			

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками проводится по системе зачёт (незачёт).

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 17-19.

Таблица № 17

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды) по виду спорта «пауэрлифтинг»

1.	Понятие о физической культуре и спорте.
2.	Пауэрлифтинг как вид спорта.
3.	Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека.
4.	Краткие сведения об организме человека.
5.	Режим дня школьников, занимающихся спортом.
6.	Гигиена. Врачебный контроль.
7.	Правила соревнований по пауэрлифтингу.
8.	Правила поведения в спортивной школе.

Таблица № 18

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды) по виду спорта «пауэрлифтинг»

1.	Краткие исторические сведения о возникновении пауэрлифтинга.
2.	Популярность пауэрлифтинга в России.
3.	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
4.	Понятие о спортивной тренировке: цели, задачи, основное содержание.
5.	Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.
6.	Правила обращения с инвентарем и уход за ним.
7.	Гигиенические требования к одежде и обуви.
8.	Общие основы методики обучения и тренировки.

Таблица № 19

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ (все периоды) по виду спорта «пауэрлифтинг»

1.	История развития вида спорта «пауэрлифтинг».
2.	Первые соревнования в России и за рубежом.
3.	Рациональное питание спортсменов.
4.	Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний.
5.	Инвентарь и уход за ним.
6.	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
7.	Врачебный контроль и самоконтроль.
8.	Правила поведения и безопасность во время тренировок и соревнований.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Процесс обучения в МАУ ДО СШ «Восход» включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- теоретическая, тактическая и психологическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. В ОФП исключается узкая специализация и гипертрофированное развитие только одного физического качества за счет и в ущерб остальным.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений троеборца.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы троеборцам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния вида спорта «пауэрлифтинг», строении и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Психологическая подготовка.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от юных троеборцев высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

-базовую психологическую подготовку;
 -психологическую подготовку к тренировкам;
 -психологическую подготовку к соревнованиям
 (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Медико-биологические средства восстановления.

Особое место среди средств восстановления, способствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико- биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты, белковые препараты, спортивные напитки, кислородные коктейли, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, бани, сауны.

Как средства восстановления широко используются все виды массажа как ручной, так и аппаратный, а также комбинированный.

В комплексе средств восстановления спортсменов после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются различные мази (чаще разогревающие), гели и кремы. Воздействие их на ткани обусловлено свойствами входящих в них ингредиентов. Так, одни мази вызывают резкую гиперемия тканей, другие снимают отек, воспаление.

Инструкторская и судейская практика – начинается на учебно-тренировочном этапе подготовки и продолжается на всех последующих этапах. Основная задача - подготовка занимающихся к роли помощника тренера- преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по пауэрлифтингу. Занимающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией и уметь проводить строевые упражнения, овладеть основной и заключительной частями учебно-тренировочного занятия.

Структура многолетней подготовки пауэрлифтеров включает в себя этапы, на каждом из которых через освоение спортивных дисциплин решаются определённые задачи:

Таблица № 20

Основные задачи этапа подготовки	Наименование периода подготовки	Год подготовки	Уровень подготовки	Разделы и средства подготовки
НП (этап начальной подготовки)				
Выявление наиболее одаренных детей и подростков к занятиям пауэрлифтингом, формирование у них	Первого года обучения	1-й		ОФП; СФП; Теоретическая подготовка; Техническая подготовка; Подвижные и спортивные игры,

<p>потребности к систематическим занятиям и ведению здорового образа жизни, вовлечение их в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки, формирования волевых и морально-этических качеств личности, изучение базовой техники пауэрлифтинга.</p>	<p>Свыше первого года обучения</p>	2-ой	<p>Без разряда</p>	<p>циклические виды спорта; Упражнения на внимание и координацию движений;</p> <p>Психологическая подготовка к первым стартам</p>
УТЭ (учебно - тренировочный этап или этап спортивной специализации)				
<p>Формирование спортивного мастерства троеборцев, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта</p>	<p>Начальной специализации</p>	1-й	<p>Массовые разряды</p>	<p>ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль</p>
		2-ой		
	<p>Углубленной специализации</p>	<p>3-ий 4-ый</p>		
ССМ (этап совершенствования спортивного мастерства)				
<p>Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения высоких и стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборной команды субъекта Российской Федерации</p>		<p>Весь период</p>	<p>КМС</p>	<p>ОФП; СФП; ТТП; Теоретическая и психологическая подготовка; Спортивные соревнования; Медико-восстановительные мероприятия; Инструкторская и судейская практика; Тестирование и контроль</p>

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, а общей физической подготовки – снижается.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП.

На этапе начальной подготовки при организации обучения большая часть времени отводится на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей занимающихся.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки (НП-1, НП-2) – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого пауэрлифтера.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям пауэрлифтинга;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям; развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий.

Общая физическая подготовка.

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

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание,

разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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 вперед и движением рук, выпады с наклоном и движением рук, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями рук др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Специальная физическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга
(Изучение).

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

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

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

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величина углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание при выполнении упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Теоретическая подготовка.

- Значение физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- Зарождение пауэрлифтинга.
- Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля.
- Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде- штанге, инвентаре и оборудовании зала.
- Техника безопасности.
- Ведение дневника спортсмена.
- Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.
- Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы, порядок взвешивания и правила выполнения упражнений, вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов, помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе УТ.

Основная направленность тренировки в группах спортивной подготовки на УТЭ – 1, 2, 3 года обучения дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

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

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты.

Легкая атлетика:

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

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

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

Плавание:

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

Специальная физическая подготовка.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

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

Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

ПРИСЕДАНИЯ. Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом

вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Теоретическая подготовка.

- Правила соревнований по пауэрлифтингу.
- Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, капитаны команд, весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания, правила выполнения упражнений, вызов участников на помост, количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.

Инструкторская и судейская практика.

Главная задача - подготовка занимающихся к роли помощника тренера – преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по пауэрлифтингу. Решение этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной частями учебно-тренировочного занятия. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники.

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера - преподавателя.

Участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях – обязательное условие для обучения по программе спортивной подготовки. Спортсмены принимают участие в контрольных соревнованиях, соревнованиях муниципального уровня и официальных соревнованиях субъекта РФ.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе ССМ.

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Общая физическая подготовка.

Различные упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые

движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание;

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа 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.

Специальная физическая подготовка.

Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

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

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

ЖИМ ЛЕЖА. 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 лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

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.

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения

мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Теоретическая подготовка.

- Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России.
- Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы.
- Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа.
- Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации.
- Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки.
- Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Инструкторская и судейская практика.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в группах. Занимающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план

Таблица № 21

Виды подготовки	Объём подготовки в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года/ свыше года обучения)			
Общая физическая подготовка	НП-1-46-55% от годового объёма подготовки;	январь-декабрь	Весь период: строевые упражнения, бег, прыжки, ходьба на носках, на пятках, упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, махи, отведения, приведения, вращения; упражнения для ног: различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и двух ногах, выпады, прыжки на

	НП-2 – 41-50% от годового объёма подготовки		месте, <i>упражнения для шеи и туловища:</i> наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, седы из положения лежа на спине.
Специальная физическая подготовка	НП-1- 25-30% от годового объёма подготовки; НП-2 – 30-35% от годового объёма подготовки	январь- декабрь	<i>Приседание.</i> Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. <i>Жим лежа.</i> Действия спортсмена со съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. <i>Тяга.</i> Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величина углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание при выполнении упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.
Техническая подготовка	НП-1- 10-20% от годового объёма подготовки; НП-2 – 10-20% от годового объёма подготовки	январь- декабрь	Выполнение имитационных упражнений (имитация техники пауэрлифтинга).
Тактическая, теоретическая, психологическая	НП-1- 1-2% от годового	январь- декабрь	<i>Теоретическая подготовка.</i> Пауэрлифтинг как вид спорта. Правила поведения на учебно-тренировочном

подготовка	объёма подготовки; НП-2– 1-2% от годового объёма подготовки		занятии. Спорт как средство воспитания характера, укрепления здоровья человека. Гигиенические требования к одежде и обуви. Рациональное питание спортсменов. Режим дня занимающихся. Вредные привычки и их профилактика.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	НП-1- 1-3% от годового объёма подготовки; НП-2 – 1-3% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Медицинское обследование (1 раз в год для групп НП), -наблюдение в процессе учебно-тренировочного занятия, -санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью, - контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения)			
Общая физическая подготовка	Т-1,2,3- 25-40% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 20-25% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с предметами (медицинбол, степ-платформа, скакалка, гантели), упражнения без предметов, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития гибкости (маховые и вращательные движения руками), упражнения для развития скоростно-силовых качеств (подскоки, прыжки), Упражнения для развития силовых качеств (с набивными мячами, с гантелями). Упражнения для развития выносливости (непрерывный бег, плавание, езда на велосипеде).
Специальная физическая подготовка	УТ-1,2,3- 35-40% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 38-47% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<i>Приседания.</i> Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жим ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в

			специальном тренажере, изометрические упражнения. <i>Жим лёжа.</i> Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.
Участие в соревнованиях	УТ-1,2,3-5-7% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 5-15% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Применение в соревнованиях психологической подготовки. Участие в соревнованиях различного уровня.
Техническая подготовка	УТ-1,2,3-10-15% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 10-15% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Выполнение упражнений со штангой (правильная техника троеборца).
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	УТ-1,2,3-2-5% от годового объема подготовки; УТ-4,5 – 2-5% от годового объема подготовки	январь-декабрь	<i>Теоретическая подготовка:</i> Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, капитаны команд, весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания, правила выполнения упражнений, вызов участников на помост, количество подходов и

			надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.
Инструкторская и судейская практика	УТ-1,2,3-2-3% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 3-4% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: 1. Овладение терминологией вида спорта, обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведение УТЗ, анализ выступлений на соревнованиях. 2. Изучение основных правил пауэрлифтинга, судейство на соревнованиях, выполнение обязанностей судьи или помощников судьи и ведение протокола соревнований. Участие в судействе соревнований в спортивной школе, выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	УТ-1,2,3-2-4% от годового объёма подготовки; УТ-4,5 – 2-4% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год); -наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; -контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Общая физическая подготовка	ССМ-1,2,3 15-20% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Весь период: общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища с предметами (медицинбол, степ-платформа, скакалка, гантели), упражнения без предметов, легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития гибкости (маховые и вращательные движения руками), упражнения для развития скоростно-силовых качеств (подскоки, многоскоки, прыжки), Упражнения для развития силовых качеств (с набивными мячами, с гантелями).

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>ССМ-1,2,3-40-50 % от годового объёма подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p><i>Приседание.</i> Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.</p> <p><i>Жим лёжа.</i> 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 лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.</p> <p><i>Тяга.</i> 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, определяющие величину скорости и подъема штанги.</p>
<p>Участие в соревнованиях</p>	<p>ССМ-1,2,3-5-20% от годового объёма подготовки</p>	<p>январь-декабрь</p>	<p>Обязательное условие для обучения на этапе спортивной подготовки. Занимающиеся принимают участие в соревнованиях различного уровня.</p>

Техническая подготовка	ССМ-1,2,3-5-15% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники. Избирательная тренировка отдельных групп мышц.
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	ССМ-1,2,3-4-5% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<p><i>Психологическая подготовка:</i> общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. Средства и методы психологического воздействия. Совершенствование моральных черт характера спортсмена.</p> <p><i>Теоретическая подготовка:</i> История возникновения вида спорта и его развитие, автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр. История возникновения Олимпийского движения, возрождение Олимпийской идеи, международный олимпийский комитет (МОК).</p> <p>Режим дня и питания обучающихся: расписание учебно-тренировочного и учебного процесса, роль рационального и сбалансированного питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Гигиенические основы физической культуры и спорта, закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Теоретические основы соревновательной деятельности и судейства, правила вида спорта, обязанности и права участников соревнований, система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Деление участников по возрасту и полу, правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: правила эксплуатации и безопасное пользование.</p>
Инструкторская и судейская практика	ССМ-1,2,3-4-5% от годового объёма подготовки	январь-декабрь	<p>Весь период:</p> <p>1.Овладение терминологией вида спорта, обязанностями дежурного по группе, проведение разминки УТЗ, заключительной части, проведение</p>

			УТЗ, анализ выступлений в соревнованиях. 2.Изучение основных правил пауэрлифтинга, судейство на соревнованиях краевого уровня. Участие в судействе соревнований в спортивной школе, выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	ССМ-1,2,3-4-6% от годового объема подготовки	январь-декабрь	Углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год); -наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; -контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Сдача контрольных нормативов (июнь, декабрь).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин.

Программа реализуется с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» 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 обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

Пауэрлифтинг - образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга (IPF). Пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения:

- а) приседания;
- б) жим лежа на горизонтальной скамье;
- в) тяга штанги;
- г) общая сумма.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается самый лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма. Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжелым. Как было выше сказано, пауэрлифтинг включает в себя последовательное выполнение трех упражнений.

1. Приседание.

После снятия штанги со стоек атлет должен принять стартовое положение, при этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь всей подошвой соприкасается с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены. После сигнала судьи, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными ногами атлет должен без двойного вставания или любого движения вниз и принять неподвижное положение. После чего судьей дается команда вернуть штангу на стойки. Атлет не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения.

2. Жим лежа на горизонтальной скамье.

Скамья располагается на помосте передней частью к старшему судье. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены в «замке» вокруг грифа. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см.

Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала атлет опускает штангу на грудь. Выдерживает в неподвижном положении на груди до команды судьи, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на полную их длину. После фиксации в этом положении судьей дается сигнал, и атлет возвращает штангу на стойки.

3. Тяга.

Атлет располагается лицом к передней части помоста, штанга – горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

Особенности:

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспособливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность.

Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении 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" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение №10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 22

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	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 (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнезница	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 (3x3 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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

18. 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, 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 обучающимися).

2) уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным

стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ «Восход» не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки второго года обучения и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы.

Список информационных, методических и учебных пособий:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 962).
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554).
3. Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
4. Богачев В., Хорсенс –92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
5. Волков В.М., Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
6. Костил Д. Л., Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
7. Лукьянов А. И., Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
8. Смолов С. Ю., Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.
9. Туманян Г.С., Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
10. Холодов Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
2. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru/>;
3. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>;
4. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/>;
5. официальный сайт МАУ ДО СШ «Восход» ст. Старовеличковской <http://sport-voskhod.ru>

