

Муниципальное автономное учреждение
Спортивно-оздоровительный комплекс «Энергия»

СОГЛАСОВАНО:

На заседании тренерского совета

« 24 » 02 2023 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ СОК «Энергия»

А.С.Решетов

2023 г.



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

По этапам спортивной подготовки:

- начальной подготовки
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- этап совершенствования спортивного мастерства

Сарапул, 2023 г

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Общие положения

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы
- 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
- 2.3. Виды(формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия
 - 2.3.2. Объем соревновательной деятельности
- 2.4. Годовой учебно-тренировочный план
- 2.5. Календарный план воспитательной работы
- 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики
- 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III. Система контроля

- 3.1. Требования к результатам прохождения Программы
- 3.2. Оценка результатов освоения Программы
 - 3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

- 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки
 - 4.1.1. Этап начальной подготовки
 - 4.1.2. Тренировочный этап
 - 4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
- 4.2. Учебно-тематический план

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- 6.1. Материально-технические условия реализации Программы
- 6.2. Кадровые условия реализации Программы
- 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

I. Общие положения

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 - 09.11.2022 № 962 (далее – ФССП).

Вид спорта «Пауэрлифтинг» образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения:

- приседания;
- жим лежа на горизонтальной станине;
- тяга штанги;
- 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 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.

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
троеборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
троеборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	8	1	1	Б

троеборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 43 кг	074	035	1	8	1	1	Д
жим - весовая категория 47 кг	074	036	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 52 кг	074	037	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 53 кг	074	038	1	8	1	1	Ю
жим - весовая категория 57 кг	074	039	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 59 кг	074	040	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 63 кг	074	041	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 66 кг	074	042	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 72 кг	074	043	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 74 кг	074	044	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 83 кг	074	045	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 84 кг	074	046	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 84+ кг	074	047	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 93 кг	074	048	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 105 кг	074	049	1	8	1	1	А
жим - весовая категория 120 кг	074	050	1	8	1	1	А

жим - весовая категория 120+ кг	074	051	1	8	1	1	А
---------------------------------	-----	-----	---	---	---	---	---

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 .

Спортивная подготовка по виду спорта «пауэрлифтинг» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этапе начальной подготовки;
2. тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
3. этапе совершенствования спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе **начальной подготовки**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья

На этапе **совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	8

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

Спортивный сезон в спортивной школе начинается с 1 сентября каждый год. Перевод на следующий год спортивной подготовки и набор осуществляется ежегодно (при наличии свободных мест). Наполняемость, режим работы групп, режим работы тренерской работы определяется спортивной школой на основе подготовленности обучающихся с учетом периодизации процесса подготовки, основываясь на нормативные документы.

Перевод обучающихся на следующий год обучения и определенный этап подготовки производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда и звания (при необходимости).

Обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий спортивный сезон или этап подготовки, могут продолжить обучение повторно на том же этапе

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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;

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку. Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических тренировочных часах с учетом возраста

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;

- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности

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 двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	936	1040

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия
- учебно-тренировочные мероприятия
- спортивные соревнования
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и контроль.

2.3.1.Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

	физической подготовке			
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 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.2. Объем соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемая спортивная деятельность спортсменов формируется в форме календарного плана спортивных и спортивно-массовых мероприятий на основе Единого календарного соревнований по лыжным гонкам УР а также календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Сарапула и учреждения. Календарный план спортивных и спортивно-массовых мероприятий составляется ежегодно

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки
-----------------	------------------------------------

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерные планы распределения часов на этапах спортивной подготовки представлены

Таблице 4

№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 двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		16		12		6
1.	Общая физическая подготовка	120	152	230	234	335
2.	Специальная физическая подготовка	85	112	160	304	468
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	12	20	15	40
4.	Техническая подготовка	6	16	60	60	65
5.	Тактическая подготовка	4	6	10	22	22
6.	Теоретическая подготовка	3	2	4	15	30

7.	Психологическая подготовка	2	2	8	12	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	10	10
10.	Судейская практика	-	-	4	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	10	10
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	10	30	30
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

2.5.Календарный план воспитательной работы

СЕНТЯБРЬ				
Направление деятельности	Мероприятия	Участники	Сроки	Ответственные
Просветительская	Акция для молодежи в России «Поделись своим Знанием».	Обучающиеся	1-9 сентября	Инструкторы – методисты, тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	Единый день солидарности в борьбе с терроризмом. Тематические беседы	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Собрание в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами в отделении по виду спорта	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели
Нравственное	"Этика юного спортсмена" Проведение бесед о нормах поведения в школе, внешнем виде, спортивной форме. Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Обучающиеся	сентябрь	Тренеры-преподаватели, методисты

Здоровье сберегающее	«Неделя безопасности». Беседы по ТБ, ПБ, ПДД	Обучающиеся	05-10.09.	Тренеры- преподаватели,
Работа с родителями	Родительское собрание Приветствие родителей выпускников, добившихся высоких спортивных результатов.	Тренеры- преподаватель и Родители Обучающиеся	30.09.	Тренеры- преподаватели
ОКТАБРЬ				
Профилактика ассоциативного поведения	Наблюдение за детьми группы риска. Посещение семей на дому. Беседы по профилактике курения, употребления наркотических средств.	Обучающиеся , родители	10-15.10	Тренеры- преподаватели
Здоровье сберегающее направление	Мероприятия по гражданской обороне и защите от чрезвычайных ситуаций.	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры- преподаватели, методисты
Нравственное	"Воля и мужество российских спортсменов" Международный день пожилых людей. Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Обучающиеся	25-26.10	Отделение спортивной гимнастики Отделения по видам спорта
НОЯБРЬ				
Патриотическое воспитание	Тематические беседы «День народного единства»	Обучающиеся	01-03.11	Тренеры- преподаватели
Здоровье сберегающее направление	Неделя «Спорт-альтернатива пагубным привычкам». Инструктажи по ТБ «Правила безопасного поведения в зимний период: гололед, на дороге, на водоеме и т.д.».	Обучающиеся	23-30.11	Тренеры- преподаватели, методист
Спортивно- оздоровительное	«Ударом мяча по вредным привычкам» - спортивные игры. Беседы, викторины о здоровом образе жизни. «Веселые старты»!	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры- преподаватели
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделения по видам спорта тренеры- преподавател и, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры- преподаватели, родители, обучающиеся

Нравственное	Беседы, дискуссии "О спортивной чести". "Юный спортсмен – пример для подражания" Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Отделения по видам спорта тренеры-преподаватели и, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся
ДЕКАБРЬ				
Нравственное	Мероприятия направленные на исключения использования допинга в спорте. Беседы, дискуссии: "Юный спортсмен – пример для подражания" Соревнования, судейская	тренеры-преподаватели и, родители, обучающиеся	В течение месяца	тренеры-преподаватели, родители, обучающиеся
Гражданско-патриотическое	Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России Тематические занятия «Герои Отечества»	Обучающиеся	11-12.12.	Тренеры-преподаватели,
Работа с родителями	Родительское собрание по итогам 1 полугодия учебного года.	Обучающиеся , родители	22-23.12.	Тренеры-преподаватели
Поддержка одаренных детей	Смотр-конкурс «Лучший спортсмен года»	Обучающиеся	15.12.	Отделения по видам спорта, тренерские советы
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделение спортивной гимнастики Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
ЯНВАРЬ				
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа. Новогодние и Рождественские спортивно-массовые, оздоровительные и восстановительные мероприятия	Родители, обучающиеся	03.01 - 09.01.	Отделения по видам спорта
Каникулярный период	«Веселые старты!», Подвижные игры, забавы. Викторины. Соревнования.	обучающиеся	04-08.01	Тренеры-преподаватели

Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о значении для человека занятия физкультурой и спортом.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации оспортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее	Организация рационального режима дня и питания спортсмена.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелями. Беседы, дискуссии Спортивные кинофильмы, книги о спорте с последующим обсуждением. Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Профориентационная работа	Тематические беседы: «Современные профессии»	Обучающиеся	по отделениям	Тренеры-преподаватели
ФЕВРАЛЬ				
Гражданско-патриотическое	День памяти воинов-интернационалистов и локальных воинов. Беседы.	Обучающиеся	15.02.	Тренеры-преподаватели
Спортивно-оздоровительное	Соревнования, первенства посвященные Дню защитника Отечества.	Обучающиеся	19-20.02 по отделениям	Тренеры-преподаватели
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Совместные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества». Индивидуальная работа.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Диспуты: "Помогает ли спорт в учебе?", "Место спорта в формировании активной жизненной позиции".	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся

	Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.			
МАРТ				
Нравственное воспитание	Беседы, дискуссии, разбор ситуаций на тему: «Нормы и правила поведения спортсмена в условиях разнообразной спортивной деятельности». Соревнования, судейская практика, общественная деятельность.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели, Родители, Обучающиеся
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях Обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Совместные мероприятия посвященные «Международному женскому дню». Индивидуальная работа.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее	Беседы: «Профилактика респираторных заболеваний в весенний период».	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
АПРЕЛЬ				
Здоровье сберегающее направление	Мероприятия, посвященные «Дню здоровья» Инструктажи по ТБ «Правила безопасного поведения на водоемах, дикой природе».	Обучающиеся , родители	07.04.	Тренеры-преподаватели
Нравственное	Беседы и диспуты на этические темы. Обстоятельный разбор судейская практика	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях Обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели

Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделение бокса Тренеры- преподавател и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры- преподаватели Родители Обучающиеся
МАЙ				
Гражданско - патриотическое воспитание: воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Неделя Победы. Участие в акциях: «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк» Беседы о Великой Отечественной войне, соревнования, посвященные Дню Победы.	Обучающиеся , родители	03-10.05	Тренеры- преподаватели
Нравственное	Встречи с мастерами спорта, выдающимися спортивными деятелими. Показательные выступления спортивно-массовые мероприятия, соревнования, посвященные 1 мая, 9 мая.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры- преподаватели
Работа с родителями	Родительское собрание Организация активного отдыха. Вручение благодарственных писем родителям лучших обучающихся по итогам года.	Обучающиеся , родители	20-23.05 25.05.	Тренеры- преподаватели
Профилактика ассоциативного поведения	Посещение семей на дому. Беседы о здоровом образе жизни.	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры- преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях Обучающихся	Обучающиеся , родители	В течение месяца	Тренеры- преподаватели
Традиции школы Воспитание занимающихся на спортивных традициях	Участие в соревнованиях, спортивно- массовых мероприятиях посвященных памяти тренеров, спортсменов выдающихся людей.	Отделения по видам спорта Тренеры- преподавател и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры- преподаватели Родители Обучающиеся
Спортивно- оздоровительное направление	Организация активного отдыха. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры- преподавател и Родители Обучающиеся	Праздничны е, выходные дни.	Тренеры- преподаватели Родители Обучающиеся
Здоровье сберегающее	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры- преподаватели
ИЮНЬ				

Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	01-31.06 По плану	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях Обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Гражданско-патриотическое	Организация в мероприятиях посвященных началу ВОВ: «Свеча памяти»	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Нравственное	Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Спортивные кинофильмы, книги о спорте.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Здоровье сберегающее	Правила поведения, техника безопасности во время летнего отдыха. Викторина «Лето красное – лето безопасное».	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	1-7 июня	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Профилактика ассоциативного поведения	Вовлечение учащихся в соревновательную, совместную общешкольную и общественную деятельность. Индивидуальная работа. Наставничество.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Экологическое воспитание	«Теоретические основы экологической этики, культуры, безопасности» Лекции, беседы, семинар-практикум, акции Уборка и озеленение	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Июль				
Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	01-31.07 По плану	Тренеры-преподаватели

Нравственное воспитание Самостоятельная работа обучающихся	Акция «Активное лето» Реализация планов самостоятельной работы по общей и специальной физподготовке. Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Восстановительные мероприятия. Спортивные кинофильмы, книги о спорте.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	01-31.07 По плану	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации, реализации и контролю оздоровительных, восстановительных мероприятий. Индивидуальная работа. День любви, семьи и верности «Семейный кодекс» Семейная битва «Вместе мы сила!» Конкурс «Семейное селфи»	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	04.07.	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации об активном и безопасном летнем отдыхе.	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
АВГУСТ				
Спортивно-оздоровительное направление Каникулярный период:	Организация летней оздоровительной кампании Учебно-тренировочные сборы. Восстановительные мероприятия.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	01-31.08 По плану	Тренеры-преподаватели
Совместная работа	Размещение в СМИ, сайтах, информации о спортивной школе, достижениях Обучающихся	Обучающиеся, родители	В течение месяца	Тренеры-преподаватели
Гражданско-патриотическое	Лекция «Служба «112» «Занятие-практикум	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Работа с родителями	Привлечение родителей к организации и проведению спортивно-массовых, оздоровительных мероприятий. Индивидуальная работа.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Нравственное	Самостоятельная работа, спортивный режим, питание. Спортивные кинофильмы, книги о спорте.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся

Здоровье сберегающее	«Конструктор здоровья» Тренинг «Здоровая нация» Правила поведения, техника безопасности на спортивных площадках, залах по видам спорта.	Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся
Профилактика ассоциативного поведения	Вовлечение учащихся в соревновательную, совместную общешкольную и общественную деятельность. Индивидуальная работа. Наставничество.	Отделения по видам спорта Тренеры-преподаватели и Родители Обучающиеся	В течение месяца	Тренеры-преподаватели Родители Обучающиеся

2.6. 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом 	В течение года	тренеры
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - 	В течение года	тренеры

	контроля 8. Организация антидопинговой работы		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Прохождение онлайн обучение на тему :«Антидопинг» на сайте РУСАДА 2. Проведение беседы на тему: «Запрещенный список». 3. Проведение беседы на тему: «Последствия допинга для здоровья» 4. Проведение беседы на тему: «Риски и последствия использования биологически активных добавок» 5. Проведение беседы на тему: «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	В течение года	тренеры

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструкторской и судейской практики осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований

Этап спортивной подготовки	мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся Начальным знаниям спортивной терминологии.умению составлять конспект Отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающими отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии,показом технических элементов,умение выявлять ошибки

	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий .стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углублённым знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися углублённым знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углублённое изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей

			категории»
--	--	--	------------

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС и выше в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 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 Министерством юстиции Российской Федерации от 03.12.2020 № 61238).

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно- физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

периодические медицинские осмотры;

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по пауэрлифтингу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном

диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Медико-биологические мероприятия направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Восстановительные мероприятия стали составной неотъемлемой частью системы подготовки взрослых и молодых спортсменов. Состав средств восстановления зависит от возраста и квалификации, а также от характера выполненной нагрузки.

Средства восстановления делят на три группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

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 стандартизованные функциональные пробы.

Примерный план применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления
------------------	-------------------------

После тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ - сауна, массаж - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

III. Система контроля

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:

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;

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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных
 соревнованиях;
 показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в
 мастера спорта» не реже одного раза в два года;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня
 межрегиональных спортивных соревнований;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для
 зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 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.

**3.2.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки**

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

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			140	130	150	140
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			30	25	35	30
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не менее	
			6.30	7.00	5.50	6.20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица 6

№ 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
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	

2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее
			8
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее
			6
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды– «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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»

Таблица 7

№ 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»			

IV. Рабочая программа по виду спорта пауэрлифтинг

В содержании учебно-тренировочного процесса различаются теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовки выступают в тесной взаимосвязи.

4.1.1.ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки групп начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
 - приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической представлен в таблице 3.

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

План теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки по Пауэрлифтингу

№ п/п	Тематический раздел	Объем материала, час
1	История развития пауэрлифтинга	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Правила соревнований по пауэрлифтингу	2
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2
5	Гигиенические знания, умения, навыки	2
6	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
7	Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу	2
8	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	2
Итого часов		14

История развития пауэрлифтинга

Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы. Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Правила соревнований по пауэрлифтингу

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.

Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Основы спортивной подготовки

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Гигиенические знания, умения, навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса

спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях пауэрлифтингом.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов.

Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга: Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная, специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний, вспомогательные тренажеры, гири парные от 8 до 32кг., разборные гантели парные от 3 до 30кг., стойка под гантели, стойка под грифы и диски, магнезия (урна для магнезии), подставки, медицинские весы, специализированный помост, гимнастические маты, палки, скакалки, брусья параллельные, перекладина высокая и низкая, гимнастическая стенка, музыкальный центр, наглядная агитация, методический уголок, справочные материалы.

Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (штангетки, чешки, полукеды) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Для занятий пауэрлифтингом необходимы специальные аксессуары (эластичные бинты на колени и запястья, жимовые майки и комбинезоны для приседаний и тяги, ремни пауэрлифтера или штангиста, мел, присыпка, мангезия и др.).

Необходимо знать - правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря, технику безопасности и самостраховки.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

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 и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)
- разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

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, на гимнастической стенке

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте;

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

Спортивные игры: 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.

3.1.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

СФП состоит из тренировочной работы, строго соответствующей характерным особенностям избранного вида спорта, для создания фундамента, который бы обеспечивал рост спортивных достижений. Специальная физическая подготовка: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц спины; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц плечевого пояса.

3.1.3. Избранный вид спорта

3.1.3.1. Техничко-тактическая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

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 вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. **Жим лежа.**

Действия спортсмена до 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, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

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

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.

Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой 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:

Приседание.

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног 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, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Тяга.

Тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плитов, тяговые съемы.

4.2. Учебно-тематический план

В процессе тренировочных занятий и участия в соревнованиях начинающих спортсменов, возникает необходимость овладения знаниями, нужными для успешного освоения программы. Эти знания направлены на осмысление того, что связано с тренировкой и в конечном итоге на повышение интеллекта. Освоение этих знаний происходит параллельно с освоением практического раздела.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического	≈13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

	развития и укрепления здоровья человека			организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈14	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

	подготовки. Основы техники вида спорта			использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинга» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки
3. 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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже всероссийского уровня.
4. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых, сауны;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и 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 № 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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнетница	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 (3х3 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				Этапы спортивной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

	приседаний)								
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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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 27.05.2022, 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).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

Нормативные документы:

-федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 г. №733)

-Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

Список интернет-источников:

<https://minsport18.udmr.ru> -Министерство физической культуры и спорта УР

<https://csp18.ru> -Центр спортивной подготовки УР

<https://moisport.ru>- Цифровая платформа «Мой спорт»

<https://vk.com/lifting18>- Федерация пауэрлифтинга Удмуртской Республики

<http://fpr-info.ru/>- Федерация пауэрлифтинга России

литература:

1. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
4. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
5. Смолов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.