

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
детей детско – юношеская спортивная школа «Сибиряк»

Программа рассмотрена  
и одобрена на педагогическом совете  
МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»  
№ 09 от «27» апрель 2015 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДОД  
ДЮСШ «Сибиряк»  
А.И. Васильев



## Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа по виду спорта пауэрлифтинг

Срок реализации программы: 8 лет

### Разработчики программы:

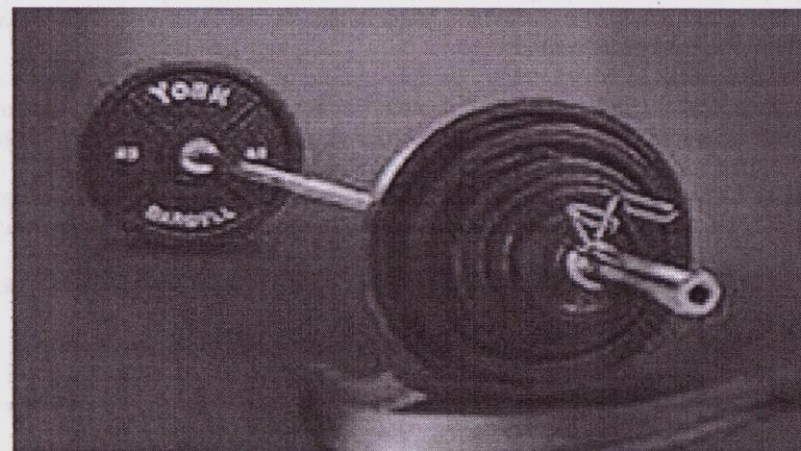
Чернова М.Л., «Отличник физической культуры и спорта», МС России,  
заместитель директора по учебной части МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»  
Стружин О.С., МС России,  
тренер - преподаватель МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»  
Федоров П.Е. тренер - преподаватель МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»

### Рецензенты:

Енютин В.Ф, доцент, заведующий кафедрой

спортивных дисциплин филиала Кем ГУ

Р.С. Жуков кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теоретических основ физической культуры



г. Анжеро – Судженск  
2015 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Анжеро – Судженского городского округа ДЮСШ «Сибиряк» (далее по тексту образовательное учреждение) **по виду спорта пауэрлифтинг** разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта.

Федерального закона от 14.12.2007г. № 329 –ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа Министерства спорта РФ от 20 марта 2013г. № 123 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта». Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.12.2012г.

Приказа Министерства спорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам.

Приказа Министерства спорта РФ № 731 от 12.09.2013г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта». Приказа Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа реализуется по виду спорта: **пауэрлифтинг**.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физиологического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов начальной подготовки на тренировочный этап.

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в образовательном учреждении.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе силового троеборья.

Актуальность данной программы в том, что определение оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста, уровня подготовленности, а также планируемого спортивного результата представляется очень важным.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**Цель** – развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий пауэрлифтингом.

**Задачи** - Формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Система предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг представляет собой организацию и проведение, физкультурно – спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

При приеме граждан на обучение по данной дополнительной предпрофессиональной программе требования к уровню их образования не предъявляются. В образовательное учреждение принимаются граждане из числа не имеющих медицинских противопоказаний и прошедших предварительный индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических и двигательных умений, необходимых для освоения дополнительной предпрофессиональной программы.

Многолетняя подготовка спортсменов в пауэрлифтинге – сложный процесс становления спортивного мастерства, каждый уровень которого характеризуется своими целями, задачами, средствами, методами и организации подготовки.

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг составляет **8 лет**: начальная подготовка – **до 3 лет**, тренировочный этап – **до 5 лет**.

В ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно – этическая ориентация,
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляции),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Условиями приема на обучение по данной программе гарантировано соблюдение права граждан на образование и зачисление из числа поступающих, наиболее способных и подготовленных к освоению образовательной программы. Организация приема на обучение и проведение вступительных испытаний осуществляется приемной комиссией образовательного учреждения. Для организации и проведения вступительных испытаний, требующих наличие у поступающих физических качеств. Председателем приемной комиссии утверждаются составы экзаменационных и апелляционных комиссий. Полномочия и порядок деятельности экзаменационных и апелляционных комиссий определяются Положениями о них, утверждаются председателем приемной комиссии.

Образовательное учреждение объявляет прием граждан на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта пауэрлифтинг в соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности, учебный год начинается **1 сентября**.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится по заявлению одного из родителей. Прием документов начинается с 1 августа и осуществляется до 22 августа, а при наличии свободных мест по согласованию с Учредителем продлевается до 15 октября текущего года. Информация о проведении дополнительного набора размещается на стенде образовательного учреждения и на официальном сайте спортивной школы не позднее следующего рабочего дня после принятия решения.

Заявление о приеме на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта пауэрлифтинг подается на русском языке.

## **I. Нормативная часть**

Тренировочная работа на отделении проводится на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы из расчета 42 недель. Максимальная нагрузка в год 756 часов.

В процессе реализации программы предусмотрены следующие соотношения объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 % до 90% от аналогичных показателей, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка от 5 % до 10 % от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 30% до 35% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно – спортивными организациями;
- построение содержания данной программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Российской Федерации.

Основанием структуры дополнительной предпрофессиональной программы является ФГТ, отражающие все аспекты работы тренера – преподавателя с обучающимися.

На этапе начальной полготовки 1 года - 6 часов в неделю, на этапе начальной подготовки 2 - 3 года - 8 часов в неделю; на тренировочном этапе (базовая подготовка) 12 часов в неделю, на тренировочном этапе (период спортивной специализации) 14-18 часов в неделю.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико – восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта определяется образовательной организацией самостоятельно. Лицам проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые дополнительной предпрофессиональной программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется с тендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности, в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 1

### 1.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах

| Этап подготовки                                    | Период                    | Минимальная наполняемость группы (человек)  | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
|----------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | До одного года            | Устанавливается образовательным учреждением | 14 – 16                                                            | 25                                                  | 6                                                                        |
|                                                    | Свыше одного года         |                                             | 12 – 14                                                            | 20                                                  | 8                                                                        |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Начальной специализации   | Устанавливается образовательным учреждением | 10 – 12                                                            | 14                                                  | 12                                                                       |
|                                                    | Углубленной специализации |                                             | 8 – 10                                                             | 12                                                  | 18                                                                       |

Таблица 2

### 1.2. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы в образовательном учреждении

|                      | Период обучения (лет) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.) | Всего часов в год |
|----------------------|-----------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------|
| Начальной подготовки | 1 год                 | 25                                               | 6                                                     | 252               |
|                      | 2 год                 | 20                                               | 8                                                     | 304               |
|                      | 3 год                 | 20                                               | 8                                                     | 304               |
| Тренировочный Этап   | 1 год                 | 14                                               | 12                                                    | 504               |
|                      | 2 год                 | 14                                               | 12                                                    | 504               |
|                      | 3 год                 | 12                                               | 14                                                    | 588               |
|                      | 4 год                 | 12                                               | 16                                                    | 672               |
|                      | 5 год                 | 12                                               | 18                                                    | 756               |



Таблица 3

**1.3. Минимальный возраст зачисления по этапам подготовки**

| Вид спорта   | Этапы подготовки |             |             |            |             |             |            |            |
|--------------|------------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|------------|
|              | НП               |             |             | ТЭ         |             |             |            |            |
| Пауэрлифтинг | 1-й<br>год       | 2-ой<br>год | 3-ий<br>год | 1-й<br>Год | 2-ой<br>год | 3-ий<br>год | 4-й<br>год | 5-й<br>год |
|              | 10-11            | 11-12       | 12-13       | 13-14      | 14-15       | 15-16       | 16-17      | 17-18      |

**1.4. Учебный план**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям ФГТ для группы циклических, скоростно – силовых видов спорта и многоборья

Учебным планом предусматривают следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры.

Таблица 4

**Учебный план на 42 недели тренировочных занятий в ДЮСШ «Сибиряк»**

| Программы,<br>предметные области                                                                                                               | Этапы подготовки          |     |     |                   |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----|-----|-------------------|-----|-----|-----|-----|
|                                                                                                                                                | Начальная подготовка (НП) |     |     | Тренировочный (Т) |     |     |     |     |
|                                                                                                                                                | 1                         | 2   | 3   | 1                 | 2   | 3   | 4   | 5   |
| 1. Дополнительная предпрофессиональная программа по группе видов спорта циклические, скоростно – силовые виды спорта и многоборья в том числе: | 252                       | 336 | 336 | 504               | 504 | 588 | 672 | 756 |
| 1.1. Теория и методика физической культуры и спорта                                                                                            | 25                        | 30  | 30  | 45                | 45  | 50  | 55  | 65  |
| 1.2. Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                 | 98                        | 119 | 119 | 176               | 176 | 210 | 250 | 290 |
| 1.3.Избранный вид спорта                                                                                                                       | 94                        | 133 | 133 | 202               | 202 | 238 | 267 | 291 |
| 1.4.Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                        | 35                        | 54  | 54  | 81                | 81  | 90  | 100 | 110 |

самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10 % от общего объема учебного плана;

## **1.4.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

### **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Спортивные федерации. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно - политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

### **История развития пауэрлифтинга**

Характеристика пауэрлифтинга, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подъему тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль тяжелой атлетики как вида спорта и ее 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.

### **Необходимые сведения о строении и функциях организма человека**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощением на организм человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

### **Гигиенические знания, умения и навыки**

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

### **Основы спортивного питания**

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

### **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни**

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Показания и противопоказания к массажу. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом. Оказание первой помощи при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### **Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса**

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп. Перемещение звеньев тела относительно друг друга. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности:

преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца.

Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние анатомических и антропометрических данных на технику атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра жести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друга в процессе выполнения упражнений. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги как одной из составляющих высокий спортивный результат. Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения как один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Неодновременность изменения кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых троеборцем к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги и временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства в пауэрлифтинге. Оценка техники выполнения упражнений по траектории, реакции опоры атлета, работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «троеборец-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические

приемы для устранения ошибок.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта**

Правила пауэрлифтинга как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

### **Требования техники безопасности при занятиях**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения

тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

#### **1.4.2. Общая и специальная физическая подготовка**

- Овладение комплексов физических упражнений. 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие 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 руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. 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. Упражнения из легкой атлетики: 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, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

- Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процесс тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

#### **1.4.3. Избранный вид спорта**

- Повышение уровня функциональной подготовленности. Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.



- Овладение основами техники и тактики. Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

- Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях. Разбор правил соревнований. 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. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. 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. Планирование и учет проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. 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.

- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, Кубке России, первенстве России. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

#### **1.4. 4. Другие виды спорта и подвижны игры**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Навыки

сохранения собственной физической формы.

## **II. Методическая часть**

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы.

Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы высокого спортивного результата (на этапе НП);
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно – педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха обучающихся в пауэрлифтинге является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Тренировочный процесс по пауэрлифтингу в образовательном учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

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

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

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи проводится медицинской сестрой образовательного учреждения.

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

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

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомление, разучивание и совершенствование. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является групповое тренировочное занятие. Тренировочное занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

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

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом. Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами

движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

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

Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов.

В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно - сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила.

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

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

Таблица 5

## 2.1. Планирование предметных областей групп начальной подготовки 1 года обучения

| №  | Наименование темы, раздела подготовки                                                                                                                                     | Этапы подготовки            |           |           |           |           |           |           |           |           |           | всего      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|    |                                                                                                                                                                           | Начальная подготовка 1 г.о. |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|    |                                                                                                                                                                           | 9                           | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |            |
|    | <b>Теоретические занятия</b>                                                                                                                                              |                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 1  | История развития пауэрлифтинга                                                                                                                                            | 1                           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           | 2          |
| 2  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                                                                                          | 1                           |           | 1         |           |           |           |           | 1         |           | 1         | 4          |
| 3  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                                                                                                    |                             |           |           | 1         |           | 1         |           |           |           |           | 2          |
| 4  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. |                             |           |           | 1         | 1         |           |           | 1         |           |           | 3          |
| 5  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека                                                                                                             |                             | 1         |           |           | 1         |           |           |           | 1         |           | 3          |
| 6  | Гигиенические знания, умения и навыки                                                                                                                                     |                             |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           | 2          |
| 7  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни                                                                                                                    |                             |           |           | 1         |           |           | 1         |           | 1         | 1         | 4          |
| 8  | Основы спортивного питания                                                                                                                                                |                             |           | 1         |           | 1         | 1         |           |           |           |           | 3          |
| 9  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировке                                                                                                              |                             | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           | 1          |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом                                                                                                               | 1                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1          |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>3</b>                    | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>25</b>  |
|    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                               |                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                 | 11                          | 11        | 11        | 11        | 5         | 10        | 10        | 10        | 10        | 9         | <b>98</b>  |
| 12 | Избранный вид спорта                                                                                                                                                      | 11                          | 11        | 11        | 11        | 5         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | <b>94</b>  |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                       | 1                           | 3         | 1         | 3         | 5         | 3         | 7         | 5         | 5         | 2         | <b>35</b>  |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>23</b>                   | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>25</b> | <b>15</b> | <b>22</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>20</b> | <b>227</b> |
|    | <b>Общее количество часов</b>                                                                                                                                             | <b>26</b>                   | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>28</b> | <b>18</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>22</b> | <b>252</b> |

Таблица 6

## 2.2. Планирование предметных областей групп начальной подготовки 2 года обучения

| №  | Наименование темы, раздела подготовки                                                                                                                                     | Этапы подготовки            |           |           |           |           |           |           |           |           |           | всего      |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|--|
|    |                                                                                                                                                                           | Начальная подготовка 2 г.о. |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |  |
|    |                                                                                                                                                                           | 9                           | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |            |  |
|    | <b>Теоретические занятия</b>                                                                                                                                              |                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |  |
| 1  | История развития пауэрлифтинга                                                                                                                                            |                             | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           | 3          |  |
| 2  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                                                                                          | 1                           |           |           |           |           | 1         |           | 1         |           | 1         | 4          |  |
| 3  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                                                                                                    |                             | 1         |           |           |           | 1         |           | 1         |           | 1         | 4          |  |
| 4  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. |                             |           | 1         | 1         |           |           | 1         |           | 1         |           | 4          |  |
| 5  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека                                                                                                             |                             | 1         |           |           | 1         |           |           | 1         |           |           | 3          |  |
| 6  | Гигиенические знания, умения и навыки                                                                                                                                     |                             |           | 1         |           |           | 1         |           |           | 1         | 1         | 4          |  |
| 7  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни                                                                                                                    |                             |           |           | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           | 3          |  |
| 8  | Основы спортивного питания                                                                                                                                                |                             |           |           | 1         | 1         |           | 1         |           |           |           | 3          |  |
| 9  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировки                                                                                                              | 1                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1          |  |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом                                                                                                               | 1                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1          |  |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>3</b>                    | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>30</b>  |  |
|    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                               |                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |  |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                 | 13                          | 13        | 13        | 13        | 8         | 13        | 13        | 13        | 12        | 8         | <b>119</b> |  |
| 12 | Избранный вид спорта                                                                                                                                                      | 15                          | 15        | 15        | 15        | 8         | 15        | 14        | 14        | 14        | 8         | <b>133</b> |  |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                       | 4                           | 7         | 4         | 7         | 5         | 1         | 8         | 5         | 7         | 6         | <b>54</b>  |  |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>32</b>                   | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>35</b> | <b>21</b> | <b>29</b> | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>33</b> | <b>22</b> | <b>306</b> |  |
|    | <b>Общее количество часов</b>                                                                                                                                             | <b>35</b>                   | <b>38</b> | <b>35</b> | <b>38</b> | <b>24</b> | <b>32</b> | <b>38</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>25</b> | <b>336</b> |  |

Таблица 7

### 2.3.Планирование предметных областей начальной подготовки 3 года обучения

| №  | Наименование темы, раздела подготовки                                                                                                                                     | Этапы подготовки            |           |           |           |           |           |           |           |           |           | всего      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|    |                                                                                                                                                                           | Начальная подготовка 3 г.о. |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|    |                                                                                                                                                                           | 9                           | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |            |
|    | <b>Теоретические занятия</b>                                                                                                                                              |                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 1  | История развития пауэрлифтинга                                                                                                                                            |                             | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           | 3          |
| 2  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                                                                                          | 1                           |           |           |           |           | 1         |           | 1         |           | 1         | 4          |
| 3  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                                                                                                    |                             | 1         |           |           |           | 1         |           | 1         |           | 1         | 4          |
| 4  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. |                             |           | 1         | 1         |           |           | 1         |           | 1         |           | 4          |
| 5  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека                                                                                                             |                             | 1         |           |           | 1         |           |           | 1         |           |           | 3          |
| 6  | Гигиенические знания, умения и навыки                                                                                                                                     |                             |           | 1         |           |           | 1         |           |           | 1         | 1         | 4          |
| 7  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни                                                                                                                    |                             |           |           | 1         | 1         |           |           |           | 1         |           | 3          |
| 8  | Основы спортивного питания                                                                                                                                                |                             |           |           | 1         | 1         |           | 1         |           |           |           | 3          |
| 9  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировки                                                                                                              | 1                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1          |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом                                                                                                               | 1                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 1          |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>3</b>                    | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>30</b>  |
|    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                               |                             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                 | 13                          | 13        | 13        | 13        | 8         | 13        | 13        | 13        | 12        | 8         | <b>119</b> |
| 12 | Избранный вид спорта                                                                                                                                                      | 15                          | 15        | 15        | 15        | 8         | 15        | 14        | 14        | 14        | 8         | <b>133</b> |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                       | 4                           | 7         | 4         | 7         | 5         | 1         | 8         | 5         | 7         | 6         | <b>54</b>  |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>32</b>                   | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>35</b> | <b>21</b> | <b>29</b> | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>33</b> | <b>22</b> | <b>306</b> |
|    | <b>Общее количество часов</b>                                                                                                                                             | <b>35</b>                   | <b>38</b> | <b>35</b> | <b>38</b> | <b>24</b> | <b>32</b> | <b>38</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>25</b> | <b>336</b> |



## 2.4. Планирование предметных областей тренировочного этапа 1 года обучения

| №  | Наименование темы, раздела подготовки                                                                                                                                     | Этапы подготовки     |           |           |           |           |           |           |           |           |           | всего      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|    |                                                                                                                                                                           | Тренировочный 1 г.о. |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|    |                                                                                                                                                                           | 9                    | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |            |
|    | <b>Теоретические занятия</b>                                                                                                                                              |                      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 1  | История развития пауэрлифтинга                                                                                                                                            | 1                    | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           | 4          |
| 2  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                                                                                          | 1                    | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           | 4          |
| 3  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                                                                                                    | 1                    | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           | 4          |
| 4  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. |                      | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           | 1         | 6          |
| 5  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека                                                                                                             |                      | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 9          |
| 6  | Гигиенические знания, умения и навыки                                                                                                                                     |                      |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 6          |
| 7  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни                                                                                                                    |                      |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 6          |
| 8  | Основы спортивного питания                                                                                                                                                |                      |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 4          |
| 9  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировки                                                                                                              | 1                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом                                                                                                               | 1                    |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>5</b>             | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>45</b>  |
|    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                               |                      |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                 | 18                   | 18        | 18        | 18        | 15        | 20        | 20        | 17        | 17        | 15        | 176        |
| 12 | Избранный вид спорта                                                                                                                                                      | 22                   | 22        | 22        | 22        | 15        | 21        | 21        | 21        | 21        | 15        | 202        |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                       | 8                    | 10        | 8         | 10        | 3         | 3         | 10        | 11        | 11        | 7         | 81         |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>48</b>            | <b>50</b> | <b>48</b> | <b>50</b> | <b>33</b> | <b>44</b> | <b>51</b> | <b>49</b> | <b>49</b> | <b>37</b> | <b>459</b> |
|    | <b>Общее количество часов</b>                                                                                                                                             | <b>53</b>            | <b>55</b> | <b>53</b> | <b>55</b> | <b>37</b> | <b>49</b> | <b>55</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>41</b> | <b>504</b> |

Таблица 9

## 2.5. Планирование предметных областей тренировочного этапа 2 года обучения

| №  | Наименование темы, раздела подготовки                                                                                                                                     | Этапы подготовки          |           |           |           |           |           |           |           |           |           | всего      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|    |                                                                                                                                                                           | Тренировочный этап 2 г.о. |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|    |                                                                                                                                                                           | 9                         | 10        | 11        | 12        | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |            |
|    | <b>Теоретические занятия</b>                                                                                                                                              |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 1  | История развития пауэрлифтинга                                                                                                                                            | 1                         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           | 4          |
| 2  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                                                                                          | 1                         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           | 4          |
| 3  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                                                                                                    | 1                         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           |           |           | 4          |
| 4  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. |                           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           | 1         | 6          |
| 5  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека                                                                                                             |                           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 9          |
| 6  | Гигиенические знания. умения и навыки                                                                                                                                     |                           |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 6          |
| 7  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни                                                                                                                    |                           |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 6          |
| 8  | Основы спортивного питания                                                                                                                                                |                           |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 4          |
| 9  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировки                                                                                                              | 1                         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом                                                                                                               | 1                         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>5</b>                  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>45</b>  |
|    | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                               |                           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                 | 18                        | 18        | 18        | 18        | 15        | 20        | 20        | 17        | 17        | 15        | 176        |
| 12 | Избранный вид спорта                                                                                                                                                      | 22                        | 22        | 22        | 22        | 15        | 21        | 21        | 21        | 21        | 15        | 202        |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                       | 8                         | 10        | 8         | 10        | 3         | 3         | 10        | 11        | 11        | 7         | 81         |
|    | <b>Итого часов</b>                                                                                                                                                        | <b>48</b>                 | <b>50</b> | <b>48</b> | <b>50</b> | <b>33</b> | <b>44</b> | <b>51</b> | <b>49</b> | <b>49</b> | <b>37</b> | <b>459</b> |
|    | <b>Общее количество часов</b>                                                                                                                                             | <b>53</b>                 | <b>55</b> | <b>53</b> | <b>55</b> | <b>37</b> | <b>49</b> | <b>55</b> | <b>53</b> | <b>53</b> | <b>41</b> | <b>504</b> |

## 2.6. Планирование предметных областей тренировочного этапа 3 года обучения

| №  | Наименование темы, раздела подготовки                                                                                                                                     | Этапы подготовки     |    |    |    |    |    |    |    |    |    | всего |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|    |                                                                                                                                                                           | Тренировочный 3 г.о. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|    |                                                                                                                                                                           | 9                    | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |       |
|    | Теоретические занятия                                                                                                                                                     |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 1  | История развития пауэрлифтинга                                                                                                                                            | 1                    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    | 3     |
| 2  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                                                                                          | 1                    | 1  | 1  |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 7     |
| 3  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                                                                                                    | 1                    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    | 3     |
| 4  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. |                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    | 1  | 1  | 8     |
| 5  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека                                                                                                             |                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9     |
| 6  | Гигиенические знания. умения и навыки                                                                                                                                     |                      |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 7     |
| 7  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни                                                                                                                    |                      |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 7     |
| 8  | Основы спортивного питания                                                                                                                                                |                      |    |    | 1  | 1  | 1  |    | 1  |    |    | 4     |
| 9  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировки                                                                                                              | 1                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1     |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом                                                                                                               | 1                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1     |
|    | Итого часов                                                                                                                                                               | 5                    | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 50    |
|    | Практические занятия                                                                                                                                                      |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                 | 23                   | 23 | 23 | 22 | 15 | 23 | 22 | 22 | 22 | 15 | 210   |
| 12 | Избранный вид спорта                                                                                                                                                      | 26                   | 26 | 26 | 26 | 15 | 26 | 26 | 26 | 26 | 15 | 238   |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                       | 8                    | 11 | 8  | 12 | 7  | 2  | 12 | 9  | 9  | 12 | 90    |
|    | Итого часов                                                                                                                                                               | 57                   | 60 | 57 | 60 | 37 | 51 | 60 | 57 | 57 | 42 | 538   |
|    | Общее количество часов                                                                                                                                                    | 62                   | 65 | 62 | 65 | 42 | 56 | 65 | 62 | 62 | 47 | 588   |

## 2.7. Планирование предметных областей тренировочного этапа 4 года обучения

| №  | Наименование темы, раздела подготовки                                                                                                                                     | Этапы подготовки     |    |    |    |    |    |    |    |    |    | всего |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|    |                                                                                                                                                                           | Тренировочный 4 г.о. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|    |                                                                                                                                                                           | 9                    | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |       |
|    | Теоретические занятия                                                                                                                                                     |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 1  | История развития пауэрлифтинга                                                                                                                                            | 1                    | 1  | 1  | 1  |    | 1  |    |    |    |    | 5     |
| 2  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                                                                                          | 1                    | 1  | 1  | 1  |    | 1  |    |    |    |    | 5     |
| 3  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                                                                                                    | 1                    | 1  | 1  | 1  |    | 1  |    |    |    |    | 5     |
| 4  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. | 1                    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 10    |
| 5  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека                                                                                                             |                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9     |
| 6  | Гигиенические знания, умения и навыки                                                                                                                                     |                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9     |
| 7  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни                                                                                                                    |                      |    |    |    | 1  |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 5     |
| 8  | Основы спортивного питания                                                                                                                                                |                      |    |    |    | 1  |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 5     |
| 9  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировки                                                                                                              | 1                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1     |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом                                                                                                               | 1                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 1     |
|    | Итого часов                                                                                                                                                               | 6                    | 6  | 6  | 6  | 5  | 6  | 5  | 5  | 5  | 5  | 55    |
|    | Практические занятия                                                                                                                                                      |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                 | 28                   | 28 | 28 | 28 | 15 | 27 | 27 | 27 | 27 | 15 | 250   |
| 12 | Избранный вид спорта                                                                                                                                                      | 30                   | 30 | 30 | 30 | 15 | 30 | 29 | 29 | 29 | 15 | 267   |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                       | 6                    | 9  | 6  | 9  | 13 | 1  | 12 | 9  | 6  | 29 | 100   |
|    | Итого часов                                                                                                                                                               | 64                   | 67 | 64 | 67 | 43 | 58 | 68 | 65 | 62 | 59 | 617   |
|    | Общее количество часов                                                                                                                                                    | 70                   | 73 | 70 | 73 | 48 | 64 | 73 | 70 | 67 | 64 | 672   |

## 2.8. Планирование предметных областей тренировочного этапа 5 года обучения

| №  | Наименование темы, раздела подготовки                                                                                                                                     | Этапы подготовки     |    |    |    |    |    |    |    |    |    | всего |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
|    |                                                                                                                                                                           | Тренировочный 5 г.о. |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|    |                                                                                                                                                                           | 9                    | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |       |
|    | Теоретические занятия                                                                                                                                                     |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 1  | История развития пауэрлифтинга                                                                                                                                            | 1                    | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    | 4     |
| 2  | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                                                                                          | 1                    | 1  | 1  | 1  |    | 1  | 1  |    |    | 1  | 7     |
| 3  | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса                                                                                                                    | 1                    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 10    |
| 4  | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, федеральные стандарты спортивной подготовки, антидопинговые правила, правила соревнований по пауэрлифтингу. | 1                    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 10    |
| 5  | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека                                                                                                             | 1                    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 10    |
| 6  | Гигиенические знания. умения и навыки                                                                                                                                     |                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9     |
| 7  | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни                                                                                                                    |                      | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 9     |
| 8  | Основы спортивного питания                                                                                                                                                |                      |    |    |    | 1  | 1  |    | 1  | 1  |    | 4     |
| 9  | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной тренировки                                                                                                              | 1                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 10 | Требования техники безопасности при занятиях пауэрлифтингом                                                                                                               | 1                    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
|    | Итого часов                                                                                                                                                               | 7                    | 7  | 7  | 7  | 6  | 7  | 6  | 6  | 6  | 6  | 65    |
|    | Практические занятия                                                                                                                                                      |                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |       |
| 11 | Общая и специальная физическая подготовка                                                                                                                                 | 33                   | 33 | 33 | 33 | 15 | 32 | 32 | 32 | 32 | 15 | 290   |
| 12 | Избранный вид спорта                                                                                                                                                      | 34                   | 33 | 33 | 33 | 15 | 32 | 32 | 32 | 32 | 15 | 291   |
| 13 | Другие виды спорта и подвижные игры                                                                                                                                       | 7                    | 10 | 8  | 10 | 18 | 1  | 13 | 11 | 6  | 26 | 110   |
|    | Итого часов                                                                                                                                                               | 74                   | 76 | 74 | 76 | 48 | 65 | 77 | 75 | 70 | 56 | 691   |
|    | Общее количество часов                                                                                                                                                    | 81                   | 83 | 81 | 83 | 54 | 72 | 83 | 81 | 76 | 62 | 756   |



## 2.9. Промежуточная и итоговая аттестация

Для перевода в следующую тренировочную группу обучающиеся каждой тренировочной группы должны выполнить 80% от прописанного норматива согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта и норматива ГТО для школьников 13-18 лет. Нормативы, показанные спортсменами на промежуточной аттестации, заносятся в карту спортсмена. В протоколах промежуточной аттестации ставится отметка перевода на следующий этап обучения в образовательном учреждении.

На основании дополнительной предпрофессиональной программы по циклическим, скоростно – силовым видам спорта и многоборья, в образовательном учреждении ежегодно разрабатываются нормативы по промежуточной аттестации согласно подготовке тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

Утверждение положения по промежуточной аттестации проводится на основании решения тренерского совета по пауэрлифтингу, и утверждается директором образовательного учреждения.

Промежуточная аттестация состоит из контрольных нормативов по ОФП и СФП, которые являются переводными по виду спорта по итогам освоения тренировочного этапа 1 - 4 года обучения. Прием контрольных нормативов осуществляется в каждой тренировочной группе. ( Приложение 5, 6, 7 «Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 1 - 4 года обучения»).

Представленные контрольные нормативы по ОФП и СФП являются итоговыми по виду спорта по итогам освоения обучения дополнительной предпрофессиональной программы (Приложение 8 «Нормативы итоговой аттестации тренировочного этапа 4 года обучения»). Итоговая аттестация проходит ежегодно в апреле – мае только для выпускников школы, связана с показанным результатом в избранном виде спорта, выполнением спортивных разрядов.

По итогам освоения обучения по дополнительной предпрофессиональной программе выпускники должны выполнить норматив согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта.

Результаты, показанные выпускниками на итоговой аттестации, заносятся в личную книжку спортсмена.

В протоколах итоговой аттестации ставится отметка об окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в образовательном учреждении.

## 2.10. Восстановительные мероприятия

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

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

**Педагогические средства восстановления.** К ним в первую очередь можно отнести индивидуализацию и рациональный режим чередования тренировки и отдыха, а также постоянный контроль и коррекцию тренировочных занятий в зависимости от функционального состояния спортсмена.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных 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 включают в себя:

- рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма спортсмена, правильное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов, широкое использование переключения, четкую организацию работы и отдыха; правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств, для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);
- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочных занятий;
- разработка системы планирования и использования различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах тренировки;
- разработка методики физических упражнений, направленной на ускорение восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных методов, то выбор того или иного из них и их сочетание должны осуществляться врачом и тренером в зависимости от характера и степени напряженности предшествующей нагрузки, характера и степени утомления, индивидуальных особенностей спортсмена, условий и материальной базы.

Правильное распределение нагрузки на организм и системы в процессе отдельного занятия и различных по длительности тренировочных циклов способствуют активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки.

Этому способствует изучение роста, стабилизации и снижение спортивных результатов, зависимость длительности каждой фазы от режима соревновательной нагрузки. Изучение специфики применяемых упражнений с точки зрения их общего и избирательного воздействия позволит целесообразно развивать функциональные возможности определенных органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению. Работа и отдых в процессе роста работоспособности спортсмена должны быть сбалансированы.

При построении отдельных тренировочных занятий особого внимания заслуживает организация вводной, подготовительной и заключительной частей. Рациональное построение вводной и подготовительной частей способствует более быстрому «вхождению» в работу, обеспечивает высокий уровень работоспособности в основной части. Оптимальная организация заключительной части позволяет быстрее устранить утомление, являющееся следствием выполняемых упражнений.

Правильный подбор упражнений и методы их использования в основной части занятия, по утверждению Готовцева П.И. и Дубровского В.И. обеспечивает высокую работоспособность спортсменов, необходимый уровень эмоционального состояния, что в свою очередь, благотворно сказывается на процессах восстановления.

Дембо А.Г. и Земцовский Э.В. утверждают, что наблюдая за влиянием физических упражнений на организм занимающегося, можно в зависимости от его состояния, эту нагрузку изменять, то есть увеличить или уменьшить, а при необходимости сделать перерыв в занятиях на тот или иной момент или запретить их совсем.

Педагогические средства восстановления являются естественными и следовательно наиболее рациональными.

#### **Психологические средства восстановления.**

В современном спорте нагрузка на психологическую сферу спортсменов очень высока. Соревнуясь, в ряде случаев, на пределе человеческих возможностей, в спорте равных побеждают те, у кого крепче нервы, лучше эмоционально-волевая подготовка, кто способен более качественно восстановить свою психологическую работоспособность, устранять избыточное нервное напряжение. Необходимо постоянно преодолевать большие не только физические, но и психологические нагрузки, приводящие к повышенной нервно-психической активности, а затем к эмоциональному стрессу.

И поэтому не менее важны и так называемые психологические средства восстановления, направленные на снятие нервно-психического напряжения, что в свою очередь, способствует более быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма.

Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относится внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактики – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), психогигиена – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Педагогические средства принято подразделять на две группы (подход тренера к спортсмену, организация отдыха, применение отвлекающих факторов, моральный климат в коллективе, комплектование команд, расселение спортсменов и др.) и средства, направленные на регуляцию и коррекцию психических состояний (гипноз, внушение, психорегулирующая тренировка и т.д.).

Можно говорить о различных принципах классификации методов психорегуляции. Так, по мнению Мельникова В.М. по природе они разделяются на те, которые применяются извне (гетерогенно), и методы саморегуляции (аутогенные); по содержанию на словесные (вербальные) и безсловесные (невербальные); по технике оснащения – аппаратные и безаппаратные; по манере использования – контактные и бесконтактные.

С целью восстановления психической работоспособности могут применяться как чисто психологические методы, внушение в состоянии бодрствования, гипносуггестия, так и различные невербальные, аппаратные методы.

Внушение в состоянии бодрствования. Со спортсменом проводится беседа. В простой, ненавязчивой форме объясняются причины его неудач и доступные варианты их оперативного преодоления. Совместно со спортсменом разбирается все то, что необходимо устранить в процессе психорегуляции.

Гипносуггестия. Под вербальными гипносуггестивными воздействиями подразумевается формирование у спортсмена с помощью слов особого сноподобного состояния, в котором процессы восстановления будут протекать намного эффективнее, чем в состоянии бодрствования или во сне. В сноподобном состоянии, вызванном с помощью гипносуггестии, доминирование восстановительной системы может быть максимальным.

Аппаратные методы восстановления: формирование сноподобного состояния с помощью методов электроанальгезии, электромассаж, электропунктура.

Психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и система организма.

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

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

**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, барвоздействие, локальное отрицательное давление, бани, сауны.

Несколько слов следует сказать о парной и суховоздушной банях. Эти бани широко используются, так как представляют собой эффективное средство ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсменов.

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 гиперемию тканей, другие снимают отек, воспаление.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся различные фармакологические препараты и прежде всего обладающие адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления.

При анализе литературных источников можно прийти к выводу, что используя различные средства, ускоряющие процесс восстановления, следует всегда иметь в виду, что естественные пути восстановления предпочтительнее искусственных, что ускорение восстановления, не обеспечиваемое естественными ресурсами организма, может спровоцировать перегрузку. Поэтому средства восстановления не должны иметь ничего общего с искусственной стимуляцией организма, т.е. допингами, и должны всегда оцениваться с позиции сохранения здоровья спортсмена. Кроме того, не всегда следует стремиться к ускорению восстановления. Это зависит, прежде всего, от задач, стоящих перед спортсменом, и от его индивидуальных особенностей.

### **2.11. Медицинское обследование**

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся на отделении пауэрлифтинга, осуществляется в следующем порядке: специалистами соответствующих поликлиник где обследуются дети школьного возраста, учащиеся иных учебных заведений для допуска к занятиям пауэрлифтингом; специалистами врачебно-физкультурных организации и подразделений – на тренировочный этап. Организации и подразделениями врачебно-физкультурной службы независимо от ведомственной подчиненности и организационно-правовой формы с учетом выписки из медицинской документации лечебно-профилактического учреждения, оказывающего медицинскую помощь гражданину на постоянной основе (по месту жительства или по договору обязательного медицинского страхования) для допуска к занятиям и соревнованиям обследуются и наблюдаются лица, занимающиеся спортом и физической культурой. Программа включает в себя: углубленные медицинские обследования, этапные комплексные обследования, текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования, обследование в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя: предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом, периодические с целью оценки влияния занятий избранным видом спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится один раз в год, в полном объеме программы.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла(подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный). Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие - после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности, возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности и являются специфичными для каждого вида спорта. Врачебный осмотр включает в себя врача по спортивной медицине, врачей-специалистов: педиатра, хирурга-травматолога, невропатолога, стоматолога, отоларинголога, окулиста, гинеколога. При наличии показаний проводятся консультации специалистов. Исследование физического развития, функциональные пробы и определение общей физической работоспособности, флюорография органов грудной клетки, электрокардиография, общий анализ крови, общий анализ мочи, при необходимости клинический анализ крови, клинический анализ мочи, биохимический анализ крови. При наличии медицинских показаний проводятся дополнительные функционально-диагностические и лабораторные исследования. По результатам медицинских обследований и медицинскую документацию вносится и в копии выдается тренерам – преподавателям. Врачебное заключение, включающее в себя: оценку состояния здоровья, заключение о физическом развитии по существующим стандартам, допуск к занятиям спортом

### **2.12. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

- Соблюдение требований безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных занятий и при нахождении на объектах спорта;
- Соблюдение антидопинговых правил, предусмотренные статьей 26 настоящего Федерального закона (пункт в редакции, введенной в действие с 9 ноября 2010 года Федеральным законом от 7 мая 2010 года N 82-ФЗ;
- Предоставлением информации о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля (пункт дополнительно включен с 9 ноября 2010 года Федеральным законом от 7 мая 2010 года N 82-ФЗ);

- соблюдение этических норм в области спорта;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях; (Пункт дополнительно включен с 21 января 2014 года Федеральным законом от 23 июля 2013 года N 198-ФЗ)
- соблюдение положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
- исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

#### **2.12.1. Требования техники безопасности в процессе обучения**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта пауэрлифтинг;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **2.12.2. Требование безопасности перед началом занятий**

Тренер-преподаватель должен:

- проводить инструктаж (1 раз в полгода) с обучающимися по безопасности на тренировочных занятиях, с обязательной регистрацией в журнале инструктажа;
- предоставить обучающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все обучающиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения обучающихся в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение тренировочного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений;
- проверить исправность спортивного инвентаря, надежность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортивном зале.

#### **2.12.3 Требование безопасности на тренировочном занятии**

Тренер-преподаватель должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении обучающихся и соответствие даваемых упражнений и нагрузок дополнительной предпрофессиональной программой;
- проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при пониженной температуре и повышенной влажности; снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у спортсменов признаков утомления;
- обеспечивать страховку при выполнении спортсменами сложных технических элементов;
- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на тренировочном занятии и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

#### **2.12.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

При обнаружении неисправностей спортивного инвентаря необходимо сообщить тренеру - преподавателю. Самостоятельно устранять неполадки запрещается. При несчастном случае, произошедшем с обучающимся, необходимо сообщить тренеру - преподавателю и оставить место происшествия таким, каким оно осталось после несчастного случая, если это не угрожает жизни и здоровью других обучающихся. В случае возникновения пожара или появлении первых признаков (дым, запах) сообщить тренеру - преподавателю и следовать его указаниям.

#### **2.12.5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Тренер-преподаватель должен:

при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;  
при порезах, ушибах, вывихах, растяжении, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»:  
порезы - промыть рану дезинфицирующим раствором, обработать ее по краям йодом, наложить повязку. При сильном кровотечении наложить жгут выше места кровотечения, ранения. Место наложения жгута покрыть слоем марли. Сразу же после наложения его следует замаркировать (число, месяц, часы, минуты). На рану положить давящую повязку;  
ушибы - положить холодный компресс, забинтовать место ушиба,  
вывих - создать полную неподвижность и немедленно госпитализировать (вправлять вывих неспециалисту запрещено);  
растяжение - наложить на болезненную область холодный компресс на 10 - 15 мин. Если отек не уменьшился, то менять холодные компрессы каждые 15 минут, пока не уменьшится. На конечность наложить плотную повязку;  
перелом - остановить кровотечение, наложить шину, захватывая не менее 2 суставов выше и ниже места перелома. Под шину положить что-либо мягкое, после чего ее необходимо прибинтовать (плотно). Всегда фиксируйте конечности в том положении, в котором они находятся;  
оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае; при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

#### **2.12.6. Требования безопасности при окончании занятий.**

Тренер-преподаватель:

Организовать обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;  
организованно вывести обучающихся с места проведения занятия;  
производит тщательный осмотр места проведения тренировочного занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;  
доводит до сведения ответственного за спортивный зал и спортивную площадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

#### **2.12. 7. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы**

Овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта пауэрлифтинг.

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники выполнения упражнений силового троеборья;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта пауэрлифтинг;
- успешная сдача контрольных нормативов по промежуточной аттестации.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- успешная сдача контрольных нормативов по промежуточной и итоговой аттестации;
- выполнение спортивных разрядов.



#### **2.12.8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

#### **2.12.9. Допинг в силовом троеборье**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений: использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании; отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы; нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредставление информации, о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании; фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля; обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства; распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются, нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами - преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, участвующих в спортивном соревновании, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, участвующего в спортивном соревновании, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена и в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией, либо общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.



Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя: проведение допинг-контроля; установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил; предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов; повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль; проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации; проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним; проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов; оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации; установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним: утверждает общероссийские антидопинговые правила; утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте; утверждает порядок проведения допинг-контроля; принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей; уведомляет спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию, как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период; содействует в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля; применяет санкции (в том числе спортивную дисквалификацию спортсменов) на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов участвующих в спортивном соревновании; Содержательной основой антидопинговых мероприятий может стать материал статьи А.Г. Грецова (Санкт-Петербург) «Тренинговая программа формирования критического отношения к допингу среди молодых спортсменов», опубликованная в альманахе ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» «Спортвест» № 5, 2012 г. Автор статьи предлагает реализовать в ходе спортивной подготовки программу, состоящую из 4 занятий:

#### Краткое содержание занятий.

##### **Занятие №1**

Представление ведущего, обоснование актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. Формулирование определения понятия «допинг».

Беседа на тему «Мотивация прибегания к допингу». (Свободный рассказ с элементами диалога про то, что, собственно, побуждает спортсменов к таким действиям, подвергая риску свое здоровье и репутацию, нарушая морально-этические принципы). «Мозговой штурм» на тему «Причины, побуждающие к допингу» (в подгруппах по 3-4 человека), представление результатов. Формирование общего перечня факторов, могущих подтолкнуть к таким действиям. Заполнение таблицы «Плюсы и минусы» (первый этап выполняется участниками в подгруппах, на втором ведущий с их слов заполняет общую таблицу, при необходимости добавляя не отмеченные молодыми спортсменами нюансы) 1.

| Преимущества,<br>даваемые допингом | Цена вопроса         |               |
|------------------------------------|----------------------|---------------|
|                                    | Очевидные недостатки | Скрытые риски |
| 1                                  | 2                    | 3             |

При обсуждении и подведении итогов акцент делается на содержании колонок 2 и 3.

1 Лучше всего организовать работу с этой и последующими таблицами следующим образом: таблица демонстрируется с помощью мультимедиа-проектора, ведущий со слов участников печатает на компьютере предлагаемые варианты в соответствующих столбцах, что отображается в режиме реального времени. В случае невозможности организовать работу описанным способом, придется обойтись записями на традиционной доске или флипчарте. Согласно принятому на сегодня определению, понятие допинг. означает именно действие (нарушение антидопинговых правил), а не те вещества или физиологические процедуры, которые при этом используются.

##### **Занятие №2**

Знакомство с основными разновидностями допинга. Занятие начинается с небольшого рассказа ведущего о том, что такое допинги, на каком основании те или иные действия относят к их числу, почему они запрещены в спорте. Дальнейшая работа организована следующим образом: подростки делятся на 6 подгрупп, в каждую из них дается для совместного прочтения и обсуждения текст с кратким описанием одной из групп допинга и обоснованием причин их запрещения в спорте (объем каждого текста приблизительно 1,5 стр.). Потом представители каждой из подгрупп рассказывают другим то, что они узнали про группу допинга, описанную в доставшейся им распечатке.

Рассматриваются такие группы препаратов и процедур: анаболические стероиды, бета-2-антагонисты, пептидные гормоны и их аналоги, диуретики, стимуляторы и наркотики, запрещенные допинговые методы.

Завершается занятие групповой дискуссией «Скептики». Ведущий озвучивает несколько стереотипных суждений о допинге (к нему якобы прибегают практически все спортсмены, при правильном применении невозможно разоблачение и т.п.). Задача участников – рассуждая с позиции экспертов, придерживающихся скептического взгляда на данные суждения, выдвинуть как можно больше аргументов против них.

### **Занятие №3**

Занятие начинается с краткого рассказа ведущего о том, какие не связанные с допингом способы позволяют обеспечить рост спортивных результатов. В дальнейшем оцениваются требования, которым должны отвечать эти способы, чтобы обеспечить максимальную эффективность. По результатам заполняется таблица, подобная приведенной ниже (сначала варианты выдвигаются методом «Мозгового штурма» в подгруппах по 4-5 человек, потом ведущий заполняет сводный вариант таблицы, при необходимости добавляя упущенные участниками условия).

| Способ повышения результатов                                          | Каким требованиям должен отвечать этот способ, чтобы показать максимальную эффективность? |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обычная тренировка                                                    |                                                                                           |
| Специальные тренировочные условия (например, высокогорная подготовка) |                                                                                           |
| Психологическая подготовка                                            |                                                                                           |
| Рациональная организация жизнедеятельности                            |                                                                                           |
| Использование разрешенных достижений спортивной медицины              |                                                                                           |

Групповая дискуссия «Парадоксы». Участникам предлагаются некоторые суждения о допинге, выглядящие на первый взгляд парадоксально, содержащие противоречия (например, утверждение, что допинг был в спорте всегда, а в проблему превратился только благодаря борьбе с ним). Сначала подобные утверждения совместно с ведущим обсуждаются с позиции того, содержат ли они долю истины и какие последствия может иметь их признание, а потом даются комментарии с позиции скептически настроенного эксперта.

### **Занятие №4**

Оценка потенциальной эффективности различных слоганов социальной рекламы, направленной на искоренение допинга. Предлагается ряд слоганов антидопинговой тематики (например, «На олимпийском флаге пятен нет», «Победа – личное достижение спортсмена, а не Фармаколога»), участникам предлагается оценить их потенциальную эффективность по 5-балльной шкале.

Изготовление и презентация коллажей – плакатов антидопинговой направленности. Плакаты готовятся в подгруппах по 3-4 человека, при этом можно использовать рисовальные принадлежности, вырезки из печатных изданий, фотографии и т.п.

Конкретизация личных целей и ресурсов в области спорта. Каждый участник формулирует ответы на следующие вопросы:

- Какую цель я ставлю для себя в спорте на ближайший год?
- Какие именно шаги мне нужно предпринять для достижения этой цели?
- Какие шаги мной уже сделаны? Что свидетельствует о том, что я уже нахожусь на пути к этой цели?
- На какие ресурсы в достижении цели я могу опереться?
- Что именно я должен сделать, чтобы как можно быстрее продвинуться к этой цели на один шаг? Когда я это сделаю?

## **3. Система контроля и зачетные требования**

### Для групп начальной подготовки.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряжении-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

**3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Быстрота                        | Бег 30 м (не более 5,0 с)                                       |
|                                 | Бег 60 м (не более 8,0 с)                                       |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок вверх с места (не менее 64 см)                           |
|                                 | Прыжок вверх с разбега (не менее 128 см)                        |
|                                 | Прыжок в длину с места (не менее 252 см)                        |
|                                 | Прыжок в длину с разбега (не менее 460 см)                      |
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
|                                 | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 8 раз)        |
| Выносливость                    | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 8 с)            |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжки на гимнастическую скамейку за 10 с (не менее 10 раз)     |
|                                 | Прыжок в длину с места (не менее 120 см)                        |

Выполнение отдельных упражнений из норматива ГТО для школьников 10-13 лет.

Для тренировочных групп.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

**3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Сила                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 10 с (не менее 8 раз) |
|                                 | Поднимание туловища за 30 с (не менее 10 раз)                   |
|                                 | Подъем ног к перекладине в висе на 100° (не менее 10 раз)       |
| Выносливость                    | Вис на перекладине с согнутыми руками (не менее 12 с)           |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжки на гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)     |
|                                 | Прыжок в длину с места (не менее 135 см)                        |

Выполнение отдельных упражнений из нормативы ГТО для школьников 13-18 лет.

**3.3. Содержание и организация комплексного контроля за физическим состоянием спортсмена**

Среди важнейших функций управления значительная роль отводится контролю. Выполняя функцию обратной связи, он позволяет оценить эффективность применяемых в ходе подготовки средств и методов, вносить коррективы в тренировочные планы, индивидуализировать нагрузки. В практике физического воспитания и спорта осуществляют комплексный контроль над состоянием спортсмена, его соревновательной и тренировочной деятельностью.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок. Возрастающее значение методологии комплексного контроля подготовленности спортсменов и управления тренировочным процессом обусловлено многими характерными для современного спорта причинами, среди которых значительное усложнение системы подготовки спортсменов; отставание качества комплексного контроля от требований по организации спортивной тренировки как управляемого процесса; увеличение числа измеряемых показателей, регистрируемых в процессе тренировок и соревнований; повышение требований к метрологическому обеспечению сбора и анализа информации о подготовленности и готовности спортсменов.

#### **Факторы, учитываемые при контроле за физическим состоянием спортсмена**

В научной литературе описаны разные взгляды ученых и практикующих тренеров на теоретико-методологические аспекты контроля. Например, Павлов В.И. считает, что «целесообразно ранжировать систему обследования спортсменов, путем разделения методик функционально- диагностического обследования по целям и принципам их осуществления». Павлов В.И. считает, что при контроле за физическим состоянием и подготовленностью атлетов в различных видах спорта должны учитываться следующие факторы.

1. Уровень квалификации спортсмена
2. Учет специфики и типа физической активности.
3. Специфика и отличие активности внутри групп.
4. Цель занятий спортом.
5. Учет уровня нагрузок, в зависимости от их специфики.
6. Учет биоэнергетических затрат
7. Цель обследования. В процессе осуществления обследования, необходимо учитывать цели его проведения - они могут достигаться либо по отдельности, либо вместе, по ходу осуществления комплексного медицинского обследования: здоров спортсмен, или болен, и чем грозит участие в состязаниях в случае наличия патологии (высокий риск внезапной сердечной смерти, усугубление патологического состояния и др.); оценка уровня функционального состояния - физическое состояние, психическая готовность, какой график текущего состояния - подъем, пик, спад, перетренированность и др.; факторы, лимитирующие работоспособность - микроциркуляция в активных мышечных группах, психика, уровень аэробного и (или) анаэробного обеспечения, морфологические и антропометрические параметры и др.
8. Учет как медицинских, так и биологических параметров, влияющих на особенности деятельности спортсмена. Недостаточно отнести спортсмена к здоровым лицам, допущенным для участия в тренировочно - соревновательном процессе - необходимо выявить уровень адаптированности и резервных возможностей организма.
9. Массовость обследований. Особенности занятий многими видами спорта диктуют необходимость быстрого прохождения медицинского обследования, с учетом сохранения его качества. В связи с этим, процедуры, по возможности, должны быть кратковременными, информативными и выполняться средним медперсоналом с тем, чтобы результаты затем были предоставлены специалисту для более длительного и точного анализа.
10. Неоднозначность критериев нормы и патологии для спортсменов. Это касается многих из проводимых обследований - ЭКГ (что считать за клинически значимую брадикардию), ЭЭГ (что считать за клинически значимые изменения у спортсменов) и т.д. Поэтому, для точной интерпретации результатов необходимо наличие специально подготовленного, опытного медперсонала.

**Объекты контроля** Объектами контроля являются:

1. нагрузки;
2. состояние спортсмена: а) здоровое состояние — состояние нормального функционирования всех систем организма человека в нормальных внешних естественных условиях; б) болезненное состояние; в) состояние "спортивной формы" — состояние повышенной готовности переносить внешние нагрузки и адаптироваться к ним;
3. уровни развития сторон спортивной подготовленности (физической, тактической, технической, психологической и теоретической);
4. уровни развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
5. специальное спортивное оборудование: спортивные сооружения, спортивные снаряды, экипировка, вспомогательные средства;
6. состояние спортивных животных;

7. спортивное судейство;

8. воздействие фармакологических средств и т.д.

**Формы контроля** «Принято различать три типа состояний человека в зависимости от длительности промежутка времени, в котором это состояние остается относительно неизменным».

1. Этапные (перманентные) состояния, сохраняющиеся относительно долго - недели, месяцы. Например, - рост, некоторый уровень выносливости, силы, иногда - вес и др.

2. Текущие состояния, которые изменяются в течение 1-3 суток. Это показатели физического состояния, которые изменяются под влиянием упражнений за это время. Например, аппетит, сон, мышечные боли и т.п..

3. Оперативные состояния, которые изменяются под влиянием однократного (кратковременного) выполнения физического упражнения, серии упражнений в течение одного занятия. Показатели оперативного состояния человека изменяются постоянно (частота сердечных сокращений, артериальное давление).

Необходимость выделения этих трех типов состояний определяется тем, что средства контроля, используемые в каждом случае, существенно различны. Поэтому принято выделять соответственно три основные формы контроля.

1. Этапный контроль, цель которого - оценка и нормирование этапных состояний организма.

2. Текущий контроль, его задача - определение и нормирование текущих колебаний в состоянии организма.

3. Оперативный контроль, имеющий целью экспресс-коррективы состояния организма.

*Комплексный контроль* в спорте предусматривает практическую реализацию различных форм контроля (этапного, текущего, оперативного), применяемого в структурных звеньях тренировочного процесса для получения объективной разносторонней информации о состоянии спортсмена и его динамике с целью управления процессом спортивной подготовки.

Для этого необходимо проводить три вида контроля: оперативный, текущий и этапный. Охарактеризуем их определяющие факторы.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только: внешние признаки утомления; динамика частоты сердечных сокращений; значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости: массы тела; функционального состояния сердечнососудистой системы; функционального состояния системы внешнего дыхания; морфологического состава крови; биохимического состава крови; кислотно-щелочного состояния крови; состав мочи;

б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата;

в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок: функционального состояния центральной нервной системы; функционального состояния нервно-мышечного аппарата; функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. Текущий контроль может осуществляться: ежедневно утром (натошак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой); три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки); один раз в неделю - после дня отдыха. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы; вегетативной нервной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

*Этапный контроль* проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются: 1) определение изменения физического состояния, общей и специальной подготовленности занимающегося; 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития; 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. «Назначение этого вида контроля -целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий».

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий. Регистрируются: общая физическая работоспособность; энергетические потенции организма; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

### **Основные критерии осуществления комплексного контроля**

Для получения информации об этапах подготовки спортсменов используют субъективные и объективные критерии контроля. К субъективным критериям, свидетельствующим о достижении предельно допустимой нагрузки, относят: одышку, покраснение или побледнение кожных покровов, тошноту, головокружение, боль и чувство тяжести в области затылка, шум в ушах, боль за грудиной, под лопаткой, отдающая в левую руку. Появление бессонницы, беспокойства, ухудшения настроения, нежелания заниматься свидетельствуют о перенапряжении. Все это тренер может определить визуально или путем опроса. О положительных изменениях под влиянием занятий свидетельствует улучшение самочувствия, появление бодрости, чувства радости.

К объективным критериям относят параметры морфофункционального состояния физической работоспособности и подготовленности. Так, развивающееся утомление проявляется в количественных характеристиках выполняемого упражнения (скорость, частота шагов, темп, амплитуда движений, координация).

Для контроля интенсивности нагрузок в спорте используют показатели частоту сердечных сокращений, артериальное давление, ориентируясь на их динамику в процессе занятия.

Комплексный контроль в процессе занятия учитывает также изменение внешних условий окружающей среды: понижение температуры воздуха, изменения направления ветра, появления дождя, снега, что приводит к необходимости внесения изменений в содержание занятий, распределение средств, методов и так далее. Все виды комплексного контроля представляют необходимую информацию, используемую в процессе управления тренировочным процессом, позволяющую установить исходный уровень физического состояния спортсмена и контролировать динамику результирующих показателей тренировочных воздействий в процессе занятий.

«Контроль за темпами прироста результатов, определяемых в различных тестах и унифицированных системой в баллах, может быть представлен графически, что дает представление об индивидуальном профиле физической подготовленности и помогает корректировать управляющие воздействия» [6].

Общий положительный оздоровительный эффект в процессе тренировочного процесса оценивается улучшением уровня индивидуального физического состояния, критериями которого могут быть:

- уменьшение количества острых повторных заболеваний, обострений хронических заболеваний; ускорение процессов восстановления после перенесенных заболеваний и так далее;
- снижение выраженности факторов риска развития сердечнососудистых заболеваний (нормализация или уменьшение избыточной массы тела, нормализация или снижение артериального давления, нормализация липидного обмена, отказ от вредных привычек, повышение двигательной активности);
- снижение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя, после сна и при стандартных физических нагрузках;
- улучшение результатов в двигательных тестах;
- повышение уровня физического состояния;
- повышение мотивации к занятиям.

«Повышение уровня физического состояния служит основой для внесения коррекции в параметры оздоровительных программ в соответствии с возрастным уровнем физического состояния».



**Определение уровня физического состояния организма (УФС)** Для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма спортсмена, его физической подготовленности используют методы антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов.

Основным объективным критерием переносимости и эффективности тренировки является частота сердечных сокращений (далее - ЧСС). Величина ЧСС, полученная за первые 10 с после окончания нагрузки, характеризует ее интенсивность. Она не должна превышать средних значений для данного возраста и уровня тренированности.

Суммарным показателем величины нагрузки (объем плюс интенсивность) является величина ЧСС, измеренная через 10 и 60 мин после окончания занятия. Через 10 мин пульс не должен превышать 96 уд/мин, или 16 ударов за 10 с, а через 1 ч должен быть на 10-12 уд/мин (не более) выше до рабочей величины.

Например, если до начала бега пульс был 60 уд/мин, то в случае адекватности нагрузки через 1 ч после финиша он должен быть не более 72 уд/мин. Если же в течение нескольких часов после тренировки значения ЧСС значительно выше исходных, это свидетельствует о чрезмерности нагрузки, значит, ее необходимо уменьшить. Длительное увеличение ЧСС (в течение нескольких суток) обычно наблюдается после преодоления марафонской дистанции.

Объективные данные, отражающие суммарную величину тренировочного воздействия на организм и степень восстановления, спортсмен может получить, ежедневно подсчитывая пульс утром после сна, в положении лежа. Если колебания пульса не превышают 2-4 уд/мин, это свидетельствует о хорошей переносимости нагрузок и полном восстановлении организма. Если же разница пульсовых ударов больше этой величины, это сигнал начинающегося переутомления; в этом случае нагрузку следует немедленно уменьшить. У физически тренированных людей частота пульса значительно реже - 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов - 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца.

В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчета за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца.

Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объем сердца увеличивается. Так, объем сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объем сердца постепенно уменьшается.

Важным показателем аэробных возможностей организма является уровень порога анаэробного обмена (далее - ПАНО).

ПАНО соответствует такой интенсивности мышечной деятельности, при которой кислорода уже явно не хватает для полного энергообеспечения, резко усиливаются процессы бескислородного (анаэробного) образования энергии за счет расщепления веществ, богатых энергией. При интенсивности работы на уровне ПАНО концентрация молочной кислоты в крови возрастает от 2,0 до 4,0 моль/л, что является биохимическим критерием ПАНО.

Еще одним основным критерием здоровья следует считать величину максимальное потребление кислорода (далее - МПК).

Именно МПК является количественным выражением уровня здоровья, показателем «количества» здоровья. Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту.

Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра.

Для оперативного контроля за интенсивностью нагрузки можно использовать также показатели дыхания, которые могут определяться непосредственно во время бега. К ним относится тест носового дыхания. Если во время бега дыхание легко осуществляется через нос, это свидетельствует об аэробном режиме тренировки. Если же воздуха не хватает и приходится переходить на смешанный носоротовой тип дыхания, значит, интенсивность бега соответствует смешанной аэробно-анаэробной зоне энергообеспечения и скорость следует несколько снизить. Так же успешно может использоваться разговорный тест. Если во время бега занимающийся можете легко поддерживать непринужденный разговор с партнером, значит, темп оптимальный. Если же он начинает задыхаться и отвечать на вопросы односложными словами, это сигнал перехода в смешанную зону.

Функциональные пробы с задержкой дыхания применяются преимущественно для определения устойчивости организма к гипоксии. К пробам с максимальной задержкой дыхания относятся пробы Штанге, Генчи и Серкина. В пробах Штанге и Генчи максимально возможная продолжительность задержки дыхания на вдохе (Штанге) и выдохе (Генчи).

Проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году) заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального вдоха. Проба проводится в положении сидя. «У детей проба Штанге может проводиться после 3 глубоких вдохов. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается».

Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Иногда до и после задержки дыхания регистрируется электрокардиограмма.

Проба Генчи заключается в регистрации продолжительности задержки дыхания после максимального выдоха (нос при этом зажимается пальцами).

В спорте широкое распространение получили косвенные методы определения максимальной аэробной производительности расчетным путем.

При массовом обследовании лиц, занимающихся спортом, величину МПК и уровень физического состояния можно определить при помощи теста Купера. С помощью 12-минутного бегового тест Купера оценивается состояние физической подготовленности организма на основе расстояния (в метрах), которое спортсмен способен преодолеть бегом (или шагом) за 12 минут. Предполагается, что в течение всего теста человек выполняет бег. Если тестируемый не справляется с этим требованием, можно перейти на шаг, секундомер, отсчитывающий 12 минут, при этом не останавливается. Чем более продолжительное время при выполнении теста человек будет идти, а не бежать, тем хуже результат теста. После 12-ти минутного передвижения замеряется преодоленное расстояние в метрах и по таблице оценивается физическая подготовленность. (К.Купер разработал методику 12-минутного теста плавания, 12-минутного теста езды на велосипеде)

«В основе тестов Купер лежат физические нагрузки, предъявляющие достаточные требования к сердечнососудистой системе. Поэтому, если организм, хорошо справляется с такими нагрузками, можно говорить о хорошем функциональном состоянии сердечнососудистой системы и ее высокой устойчивости к развитию заболеваний. Напротив, организм, плохо справляющийся с данными нагрузками, имеет ослабленную, малотренированную сердечнососудистую систему, подверженную возникновению различных патологий».

Но не только пульсу надо уделять внимание. Желательно, если есть возможность измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при легкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной тяжелой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил вычислять индекс по формуле  $ИК = Д/П$ , где Д - минимальное давление, П - пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечнососудистой системы он становится большим или меньшим единицы.

Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о состоянии здоровья и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Для оценки физического состояния спортсмена и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д. Например, о состоянии нормальной функции сердечнососудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по формуле  $(АД макс. - АД мин.) \times П$ , где АД - артериальное давление, П - частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечнососудистой системы

Пропорции тела человека - есть соотношение размеров отдельных его частей. Пропорции тела определяются в первую очередь размерами костного скелета. Размеры тела, соотношение которых интегрально отражает общий уровень морфологического и функционального развития организма, позволяют характеризовать физическое развитие человека.

Наиболее распространенным в широкой практике способом оценки пропорций тела человека является метод индексов. Он позволяет с помощью простых вычислений охарактеризовать соотношение частей тела. Как правило, величина меньшего размера выражается в процентах от большей величины. Важно помнить, что пропорции тела, выявленные с помощью индексов, могут сравниваться лишь при сходной длине тела.

Метод индексов позволяет оценивать физическое развитие по отношению отдельных антропометрических признаков и с помощью простейших математических выражений.

Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы.

На практике широко применяется индекс Брока:  $M = L - 100$  (кг) при росте 155 -165 см,  $M = L - 105$  (кг) при росте 166-175 см,  $M = L - 110$  (кг) при росте более 175 см, где М- нормальный вес тела.

Индекс Кетле, или весо-ростовой индекс, получается при делении веса в (г) на рост (см) и равен в среднем для мужчин 350-400 г/см, для женщин - 325-375 г/см.

Можно говорить, что лишь весьма в обобщенном виде свойства организма характеризуются длиной тела, его весом и обхватом груди. Для получения более детальной характеристики физического развития необходимо учитывать также степень развития мускулатуры и подкожного жира.

Размеры тела и их соотношения выступают в данном случае в качестве одного из наиболее общих и доступных широкой практике критериев соответствия биологического развития его хронологическому (паспортному) возрасту.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничениям в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится так: спортсмен становится в основную стойку - стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложнённый вариант - стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно- мышечной системы.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохондрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

Количественная оценка уровня физического состояния дает ценные сведения о физическом состоянии и функциональных возможностях организма, что позволяет принять необходимые меры профилактики заболеваний и укрепления здоровья.

Отсутствие контроля за физическим состоянием и подготовленностью спортсменов может привести к развитию переутомления, значительному снижению работоспособности и в дальнейшем - к возникновению заболеваний и травм.

**Виды контроля, их функции, содержание** Намозова С.Ш. считает, что «цели, задачи, используемые средства и применяемые методы определяют виды контроля: педагогический, врачебный, гигиенический, некоторые приемы психологического контроля».

Контроль со стороны тренера, осуществляемый соответственно его профессиональным функциям, называется педагогическим.

«На современном этапе развития спорта проблема оптимального управления тренировочным процессом, особенно в нашей стране, которая испытывает большие трудности в связи с перестройкой социально- экономических отношений, становится весьма актуальной. Очевидно, она не может быть решена без надежного и объективного аппарата управления, которым является педагогический контроль».

«Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Достоверно оценивать динамику столь сложных факторов и качеств, возможно, видимо, лишь в этапной форме. Однако, складываются они (данные изменения) на фоне суммарных педагогических воздействий каждой тренировки и даже каждого эпизода тренировочного процесса».

Методологическую основу педагогического контроля можно сформулировать как:

- определение (предварительное изучение) степени стабильности в развитии показателей физического состояния спортсмена, их значимости и влияния на процесс спортивного совершенствования;
- поиск и разработка как отдельных тестов, так и комплексных тестирующих программ, отвечающих требованиям к информативности, надежности и объективности;
- разработка нормативных требований, норм, способов статистической и педагогической оценки результатов тестирования, контрольных испытаний.

Данные педагогического контроля позволяют следить за физическим состоянием спортсмена, выполнением планов подготовки, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Таким образом, учитывая актуальность вопросов, связанных с педагогическим контролем в процессе подготовке спортсменов, особое внимание приобретают вопросы:

- оценка эффективности применяемых средств и методов;
- выбор показателей и обоснование контрольных нормативов для оценки различных сторон подготовки спортсмена;
- выявление динамики спортивных результатов и прогнозирование достижений спортсмена;
- отбор талантливых спортсменов.

Педагогическая деятельность предъявляет высокие требования к тренеру. Непосредственная педагогическая деятельность требует от него не только глубокого знания своего предмета, но и определённой системы, последовательности действий.

Основой эффективного врачебного контроля за занимающимися спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного их обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс. Вместе с тем каждый из них имеет свои задачи, содержание, организационные формы и методы.

Целью врачебного контроля является содействие правильному использованию средств физической культуры и спорта, всестороннему физическому развитию, сохранению здоровья людей.

«Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой направлен на решение трех основных задач: 1) выявление противопоказаний к физической тренировке; 2) определение уровня физического состояния (УФС) для назначения адекватной тренировочной программы; 3) контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год)».

Основой этой системы является комплексное врачебное обследование, которое должно дать наиболее полную характеристику состояния занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки. Результаты комплексного обследования служат основой для планирования всей последующей работы со спортсменами.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Содержание комплексного врачебного обследования включает: анамнез (общий и спортивный); общий врачебный осмотр и физикальное обследование; определение и оценка физического развития (соматоскопия и антропометрия); рентгеноскопия грудной клетки (или флюорография); клинический анализ крови и мочи; функциональное исследование основных систем, обеспечивающих спортивную работоспособность (главным образом, сердечнососудистой, дыхательной, нервной, нервно-мышечного аппарата и анализаторов) в состоянии относительного покоя; функциональные пробы.

По показаниям проводятся необходимые дополнительные исследования. Объем обследования зависит от его задачи, возраста, пола, спортивной специализации, квалификации обследуемого, а в значительной степени и от наличия необходимых условий.

По задачам и организации выделяют следующие виды обследования: первичные, повторные (этапные) и дополнительные. В промежутках между комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований.

На основании обследования составляется заключение о состоянии спортсменов с необходимыми рекомендациями для тренера и самого спортсмена.

Оценка состояния здоровья - основная часть заключения. Заключение «здоров» может быть дано лишь при отсутствии каких-либо (даже незначительных) отклонений и жалоб.

### **Результаты контроля**

1. Контроль за физическим состоянием спортсмена является обязательной составной частью системы тренировки, обеспечивает ее эффективность, направленную на достижение спортивных результатов.
2. Система контроля способствует решению задач: сохранение здоровья, достижение запланированного уровня подготовленности и рациональная его реализация.

3. В процессе подготовки спортсменов осуществляется комплексный контроль за их физическим состоянием, что позволяет вести постоянное наблюдение за тренировочным процессом и оценивать динамику физического состояния спортсмена под влиянием физических нагрузок.
4. Наиболее информативными и приемлемыми средствами и методами комплексного контроля являются следующие показатели: частота сердечных сокращений, артериальное давление, показатели динамометрии, показатели в тесте Купера, пробе Штанге и др.
5. Хорошие показатели физического состояния спортсмена свидетельствуют об адекватности используемых нагрузок и режима тренировки. Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также ее продолжительность, интенсивность и частота занятий определяются уровнем физического состояния спортсмена. Индивидуализация тренировочных нагрузок является важнейшим условием их эффективности и совершенствования физического состояния спортсмена.
6. Для эффективного управления процессом подготовки спортсмена чрезвычайно важны регулярный контроль за его состоянием, работоспособностью, ходом восстановления переносимости нагрузки, адаптационных возможностей, приведением к высшей спортивной форме.

#### IV. План физкультурных и спортивных мероприятий

| ПАУЭРЛИФТИНГ |                                                                                                                                     |                               |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1            | Участие в первенстве Анжеро-Судженского городского округа по пауэрлифтингу среди СОШ и ООШ, посвященное Дню защитника Отечества     | февраль<br>с/к "Юность"       |
| 2            | Первенство ДЮСШ "Сибиряк" по пауэрлифтингу посвященное Дню защитника Отечества, среди юношей и девушек                              | февраль<br>ДЮСШ "Сибиряк"     |
| 3            | Участие в СФО по троеборью среди юниоров 19-23 ЗМС К.Павлова, первенство СФО по троеборью среди ВУЗов                               | февраль<br>по положению       |
| 4            | Участие в квалификационных соревнованиях ДЮСШ по пауэрлифтингу                                                                      | март<br>с/к "Юность"          |
| 5            | Участие в первенстве ДЮСШ по пауэрлифтингу, памяти Ю.Степанова                                                                      | апрель<br>МБОУ ДОД ДЮСШ №2    |
| 6            | Участие во Всероссийских соревнованиях по троеборью "Кубок Сибири", первенство СФО по троеборью среди спортсменов 13-18 лет         | май<br>по положению           |
| 7            | Участие в чемпионате Анжеро-Судженского городского округа по пауэрлифтингу, посвященном Дню Победы                                  | май<br>ДЮСШ №2 "Ровесник"     |
| 8            | Открытое первенство ДЮСШ "Сибиряк" по пауэрлифтингу среди юношей и девушек, посвященное 70-летию Дня Победы                         | май<br>ДЮСШ "Сибиряк"         |
| 9            | Участие в первенстве Анжеро - Судженского городского округа по пауэрлифтингу, среди девушек и юношей, посвященном Дню защиты детей  | июнь<br>ДЮСШ "Буревестник"    |
| 10           | Участие в первенстве Анжеро-Судженского городского округа по пауэрлифтингу среди ССУЗов и ВУЗов, посвященное Дню народного единства | ноябрь<br>ДЮСШ №2 "Ровесник"  |
| 11           | Участие в Кубке Анжеро-Судженского городского округа по пауэрлифтингу на призы Деда Мороза                                          | декабрь<br>ДЮСШ "Буревестник" |
| 12           | Первенство Анжеро-Судженского городского округа по пауэрлифтингу, среди юношей и девушек                                            | декабрь<br>ДЮСШ "Сибиряк"     |

## **V. Перечень информационного обеспечения дополнительной предпрофессиональной программы**

### **5.1. Список используемой литературы**

1. Алексеев А.В. Психорегулирующая тренировка. – М.: Мысль, 2003.
2. Голованова Н.Ф. Социализация и воспитание ребенка. – СПб., 2004.
3. Загайнов Р.М. Ради чего? Записки спортивного психолога. – М.: Совершенно секретно, 2005. – 256 с.
4. Келлер Х. Загадка страха. – М., 2003. – 210 с.
5. Намозова С.Ш. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
6. Павлов В.И. Принципы организации функционально-диагностического обследования спортсменов и контроля за их текущим состоянием.
7. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке. 1985.
8. Розин Е.Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов./ Теория и практика физической культуры. Научно-теоретический журнал. №11 1997 год

### **5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга**

1. Пауэрлифтинг. Как правильно наматывать кистевые бинты.
2. Пауэрлифтинг. Как подобрать рабочие веса в подходах.
3. Пауэрлифтинг. Ликбез по программам тренировок.
4. Пауэрлифтинг. Необычные упражнения на трицепс с гантелями и штангой.
5. Пауэрлифтинг. Подбор и подгонка жимовых маек.
6. Пауэрлифтинг. Работа с остановками. Зачем она нужна.
7. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для жима лежа.
8. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для становой тяги.
9. Пауэрлифтинг. Специально подготовительные упражнения для приседа
10. Пауэрлифтинг. Техника наматывания коленных бинтов.

### **5.3. Перечень Интернет – ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. powerlifter.ru «Силовой спорт и спортивное питание» – журнал
2. powerlifting.by «Пауэрлифтинг.by.» - портал пауэрлифтинга



3. [forum.steelmuscle.ru](http://forum.steelmuscle.ru) «Steelmuscle» - форум по силовым видам спорта
4. [www.thepowershop.net](http://www.thepowershop.net) «Thepowershop» - спортивный интернет - магазин
5. [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru) Министерство спорта Российской Федерации
6. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
7. [www.powerlifting.ru](http://www.powerlifting.ru) Портал пауэрлифтинга
8. [www.wpc-wpo.ru](http://www.wpc-wpo.ru) «Федерация пауэрлифтинга WPS/WPO – Россия»
9. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) Список дисквалифицированных спортсменов в 2014 году
10. [www.plworld.ru](http://www.plworld.ru) «Мир пауэрлифтинга»

## **Содержание**

### **Пояснительная записка**

#### **I. Нормативная часть**

- 1.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах
- 1.2 Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы в ДЮСШ «Сибиряк»
- 1.3. Минимальный возраст зачисления по этапам подготовки
- 1.4. Учебный план
  - 1.4.1. Теория и методика физической культуры и спорта
  - 1.4.2. Общая и специальная физическая подготовка
  - 1.4.3. Избранный вид спорта
  - 1.4.4. Другие виды спорта и подвижные игры

#### **II. Методическая часть**

- 2.1. Планирование предметных областей групп начальной подготовки 1 года обучения
- 2.2. Планирование предметных областей групп начальной подготовки 2 года обучения
- 2.3. Планирование предметных областей групп начальной подготовки 3 года обучения
- 2.4. Планирование предметных областей тренировочного этапа 1 года обучения
- 2.5. Планирование предметных областей тренировочного этапа 2 года обучения
- 2.6. Планирование предметных областей тренировочного этапа 3 года обучения
- 2.7. Планирование предметных областей тренировочного этапа 4 года обучения
- 2.8. Планирование предметных областей тренировочного этапа 5 года обучения
- 2.9. Промежуточная и итоговая аттестация
- 2.10. Восстановительные мероприятия
- 2.11. Медицинское обследование
- 2.12. Требования техники безопасности в процессе реализации программы
  - 2.12.1. Требования техники безопасности в процессе обучения
  - 2.12.2. Требование безопасности перед началом занятий
  - 2.12.3. Требование безопасности на тренировочном занятии
  - 2.12.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
  - 2.12.5. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях
  - 2.12.6. Требования безопасности при окончании занятий
  - 2.12.7. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы
  - 2.12.8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку
  - 2.12.9. Требования к материально – технической базе
  - 2.12.10. Допинг в силовом троеборье

#### **III. Система контроля и зачетные требования**

- 3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

#### **IV. План физкультурных и спортивных мероприятий по пауэрлифтингу**

#### **V. Информационное обеспечение дополнительной предпрофессиональной программы**

5.1. Список используемой литературы

5.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики пауэрлифтинга

5.3. Перечень Интернет – ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

#### **VI. Приложения**

|              |                                                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Приложение 1 | Нормативы для индивидуального отбора в группу начальной подготовки 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг |
| Приложение 2 | Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг            |
| Приложение 3 | Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 2 года обучения вид спорта пауэрлифтинг            |
| Приложение 4 | Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 3 года обучения вид спорта пауэрлифтинг            |
| Приложение 5 | Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг            |
| Приложение 6 | Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 2 года обучения вид спорта пауэрлифтинг            |
| Приложение 7 | Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 3 года обучения вид спорта пауэрлифтинг            |
| Приложение 8 | Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 4 года обучения вид спорта пауэрлифтинг            |
| Приложение 9 | Нормативы итоговой аттестации тренировочного этапа 5 года обучения вид спорта пауэрлифтинг                 |

Приложение 1

к Положению о приеме на обучение в  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
Анжеро - Судженского городского округа  
детско – юношеской спортивной школы «Сибиряк»

**Нормативы для индивидуального отбора в группу начальной подготовки 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                | 10 – 11 лет мальчики |         |          |          |           | 10 - 11 лет девочки |         |          |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                       | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                | 9                    | 11      | 13       | 14       | 16        | 5                   | 7       | 9        | 10       | 12        |
| Бег 60 м (сек)                                                        | 12.0                 | 11.8    | 11.4     | 11.0     | 10.5      | 12.9                | 12.3    | 11.7     | 11.4     | 11.0      |
| Прыжок в длину с места (см)                                           | 130                  | 135     | 140      | 150      | 160       | 125                 | 130     | 140      | 145      | 150       |
| Вис на перекладине с согнутыми руками                                 | 4.0                  | 5.0     | 6.0      | 7.0      | 8.0       | 3.0                 | 4.0     | 5.0      | 6.0      | 7.0       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 10                   | 13      | 15       | 17       | 19        | 5                   | 6       | 7        | 9        | 11        |

| Контрольные упражнения                                                | 12 – 13 лет мальчики |         |          |          |           | 12 - 13 лет девочки |         |          |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                       | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                | 12                   | 14      | 16       | 18       | 20        | 7                   | 9       | 11       | 13       | 14        |
| Бег 60 м (сек)                                                        | 11.0                 | 10.8    | 10.6     | 10.3     | 9.9       | 11.4                | 11.2    | 11.0     | 10.8     | 10.3      |
| Прыжок в длину с места (см)                                           | 150                  | 160     | 165      | 170      | 175       | 140                 | 150     | 155      | 160      | 165       |
| Вис на перекладине с согнутыми руками                                 | 5                    | 6       | 7        | 8        | 9         | 4                   | 5       | 6        | 7        | 8         |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 13                   | 16      | 18       | 20       | 22        | 8                   | 9       | 10       | 12       | 14        |

Для зачисления в группу начальной подготовки необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Приложение 2

к Положению о промежуточной аттестации  
в МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»

**Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                    | 10 – 11 лет мальчики |         |          |          |           | 10 - 11 лет девочки |         |          |          |           |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                           | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Бег 60 м (сек)                                                            | 11.9                 | 11.7    | 11.3     | 10.9     | 10.4      | 12.8                | 12.2    | 11.6     | 11.3     | 10.9      |
| Прыжок в длину с места (см)                                               | 135                  | 140     | 145      | 155      | 165       | 130                 | 135     | 145      | 150      | 155       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                    | 10                   | 12      | 14       | 15       | 17        | 6                   | 8       | 10       | 11       | 13        |
| Вис на перекладине с согнутыми руками                                     | 5.0                  | 6.0     | 7.0      | 8.0      | 9.0       | 4.0                 | 5.0     | 6.0      | 7.0      | 8.0       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту) | 11                   | 14      | 16       | 18       | 20        | 6                   | 7       | 8        | 10       | 12        |

| Контрольные упражнения                                                    | 12 – 13лет мальчики |         |          |          |           | 12 - 13 лет девочки |         |          |          |           |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                           | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Бег 60 м (сек)                                                            | 10.9                | 10.7    | 10.5     | 10.2     | 10.0      | 11.3                | 11.1    | 10.9     | 10.7     | 10.2      |
| Прыжок в длину с места (см)                                               | 155                 | 165     | 170      | 175      | 180       | 145                 | 155     | 160      | 165      | 170       |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                    | 13                  | 15      | 17       | 19       | 21        | 8                   | 10      | 12       | 14       | 15        |
| Вис на перекладине с согнутыми руками                                     | 6                   | 7       | 8        | 9        | 10        | 5                   | 6       | 7        | 8        | 9         |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту) | 14                  | 17      | 19       | 21       | 23        | 9                   | 10      | 11       | 13       | 15        |

Для перевода в группу начальной подготовки 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Приложение 3

к Положению о промежуточной аттестации  
в МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»

**Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 2 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                     | 11 – 12 лет мальчики |         |          |          |           | 11 - 12 лет девочки |         |          |          |           |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                            | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                     | 12                   | 14      | 16       | 18       | 20        | 7                   | 8       | 10       | 12       | 14        |
| Бег 60 м (сек)                                                             | 11.0                 | 10.8    | 10.5     | 10.2     | 9.9       | 11.4                | 11.1    | 10.8     | 10.5     | 10.3      |
| Прыжок в длину с места (см)                                                | 150                  | 155     | 165      | 170      | 175       | 140                 | 145     | 155      | 160      | 165       |
| Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 3                    | 4       | 5        | 6        | 7         | 9                   | 11      | 13       | 15       | 17        |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту)  | 20                   | 25      | 29       | 32       | 37        | 15                  | 19      | 22       | 27       | 30        |

| Контрольные упражнения                                                | 13 – 14 лет мальчики |         |          |          |           | 13 - 14 лет девочки |         |          |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                       | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                | 14                   | 16      | 18       | 20       | 22        | 8                   | 10      | 12       | 16       | 18        |
| Бег 60 м                                                              | 10.0                 | 9.7     | 9.3      | 9.0      | 8.7       | 10.9                | 10.6    | 10.3     | 10.0     | 9.6       |
| Прыжок в длину с места                                                | 175                  | 182     | 187      | 193      | 200       | 150                 | 155     | 163      | 169      | 175       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 30                   | 35      | 39       | 42       | 47        | 25                  | 29      | 32       | 37       | 40        |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)          | 4                    | 5       | 6        | 8        | 10        | 9                   | 11      | 13       | 16       | 18        |

Для перевода в группу начальной подготовки 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов



**Нормативы промежуточной аттестации начальной подготовки 3 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                     | 12 – 13 лет мальчики |         |          |          |           | 12 - 13 лет девочки |         |          |          |           |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                            | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Бег 60 м (сек)                                                             | 11.0                 | 10.8    | 10.4     | 10.1     | 9.9       | 11.4                | 11.2    | 10.9     | 10.6     | 10.3      |
| Прыжок в длину с места (см)                                                | 155                  | 160     | 165      | 175      | 180       | 145                 | 150     | 155      | 165      | 170       |
| Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 4                    | 5       | 6        | 7        | 8         | 9                   | 10      | 12       | 14       | 16        |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                     | 13                   | 14      | 16       | 18       | 20        | 8                   | 9       | 10       | 12       | 14        |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту)      | 20                   | 25      | 30       | 33       | 38        | 12                  | 16      | 20       | 23       | 28        |

| Контрольные упражнения                                                     | 14 – 15 лет мальчики |         |          |          |           | 14 - 15 лет девочки |         |          |          |           |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                            | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Бег 60 м (сек)                                                             | 10.0                 | 9.7     | 9.4      | 9.0      | 8.7       | 10.9                | 10.7    | 10.4     | 10.0     | 9.7       |
| Прыжок в длину с места (см)                                                | 175                  | 185     | 190      | 195      | 200       | 150                 | 155     | 165      | 170      | 175       |
| Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 4                    | 5       | 7        | 9        | 10        | 9                   | 11      | 13       | 16       | 18        |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту)      | 30                   | 36      | 40       | 43       | 47        | 25                  | 30      | 33       | 37       | 40        |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                     | 15                   | 17      | 20       | 23       | 28        | 7                   | 9       | 11       | 13       | 15        |

Для зачисления на тренировочный этап 1 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

**Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 1 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                     | 13 – 14 лет мальчики |         |          |          |           | 13 - 14 лет девочки |         |          |          |           |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                            | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Бег 60 м (сек)                                                             | 9.9                  | 9.6     | 9.2      | 8.9      | 8.6       | 10.8                | 10.5    | 10.2     | 9.9      | 9.5       |
| Прыжок в длину с места (см)                                                | 177                  | 184     | 189      | 195      | 202       | 155                 | 160     | 165      | 175      | 180       |
| Подтягивание /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5                    | 6       | 7        | 9        | 11        | 10                  | 12      | 14       | 17       | 19        |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту)      | 32                   | 37      | 41       | 44       | 49        | 26                  | 30      | 33       | 38       | 41        |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                     | 17                   | 19      | 21       | 23       | 26        | 8                   | 10      | 12       | 14       | 16        |

| Контрольные упражнения                                                | 16 – 17 лет мальчики |         |          |          |           | 16 - 17 лет девочки |         |          |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                       | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Бег 100 м (сек)                                                       | 14.7                 | 14.6    | 14.4     | 14.1     | 14.0      | 18.1                | 17.9    | 17.7     | 17.5     | 16.5      |
| Прыжок в длину с места (см)                                           | 190                  | 200     | 210      | 215      | 220       | 155                 | 160     | 165      | 170      | 175       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 25                   | 30      | 35       | 40       | 45        | 15                  | 20      | 25       | 30       | 35        |
| Вис на перекладине с согнутыми руками                                 | 7                    | 8       | 9        | 10       | 11        | 6                   | 7       | 8        | 9        | 10        |
| Подтягивание / сгибание и разгибание рук в упоре лежа                 | 7                    | 8       | 9        | 10       | 12        | 8                   | 9       | 11       | 12       | 15        |

Для зачисления на тренировочный этап 2 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Приложение 6

к Положению о промежуточной аттестации  
в МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»

**Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 2 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                | 14 – 15 лет мальчики |         |          |          |           | 14 - 15 лет девочки |         |          |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                       | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа / подтягивание                 | 2                    | 4       | 6        | 8        | 10        | 7                   | 9       | 11       | 13       | 14        |
| Бег 60 м (сек)                                                        | 10.0                 | 9.6     | 9.3      | 9.0      | 8.7       | 10.9                | 10.5    | 10.2     | 9.9      | 9.6       |
| Прыжок в длину с места(см)                                            | 175                  | 181     | 187      | 193      | 200       | 150                 | 156     | 162      | 168      | 175       |
| Вис на перекладине с согнутыми руками                                 | 5                    | 9       | 13       | 17       | 20        | 3                   | 6       | 9        | 12       | 15        |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 10                   | 15      | 20       | 25       | 30        | 8                   | 11      | 14       | 17       | 20        |

Для зачисления на тренировочный этап 3 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Приложение 7

к Положению о промежуточной аттестации  
в МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»

**Норматив промежуточной аттестации тренировочного этапа 3 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                | 15 – 16 лет мальчики |         |          |          |           | 15 - 16 лет девочки |         |          |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                       | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Бег 60 м (сек)                                                        | 9.9                  | 9.6     | 9.3      | 9.0      | 8.7       | 10.9                | 10.7    | 10.5     | 10.3     | 9.9       |
| Прыжок в длину с места (см)                                           | 190                  | 200     | 210      | 220      | 225       | 150                 | 160     | 170      | 180      | 185       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 25                   | 30      | 35       | 40       | 45        | 15                  | 20      | 25       | 30       | 35        |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)          | 5                    | 7       | 8        | 10       | 11        | 9                   | 11      | 12       | 14       | 16        |
| Рывок гири / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                   | 8                    | 10      | 12       | 14       | 15        | 8                   | 10      | 11       | 13       | 15        |

Для зачисления на тренировочный этап 4 года обучения необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Приложение 8

к Положению о промежуточной аттестации в  
МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»

**Нормативы промежуточной аттестации тренировочного этапа 4 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                | 16 – 17 лет мальчики |         |          |          |           | 16 - 17 лет девочки |         |          |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                       | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Подтягивание / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                 | 8                    | 9       | 10       | 11       | 13        | 9                   | 10      | 12       | 13       | 16        |
| Бег 100 м (сек)                                                       | 14.6                 | 14.5    | 14.3     | 14.0     | 13.8      | 18.0                | 17.8    | 17.6     | 17.0     | 16.5      |
| Прыжок в длину с места (см)                                           | 200                  | 210     | 215      | 220      | 230       | 160                 | 170     | 175      | 180      | 185       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 30                   | 35      | 40       | 45       | 50        | 20                  | 25      | 30       | 35       | 40        |
| Вис на перекладине с согнутыми руками                                 | 8                    | 9       | 10       | 11       | 12        | 7                   | 8       | 9        | 10       | 11        |

Для прохождения итоговой аттестации необходимо набрать минимальное количество – 10 баллов

Приложение 9

к Положению об итоговой аттестации в  
МБОУ ДОД ДЮСШ «Сибиряк»

**Нормативы итоговой аттестации тренировочного этапа 5 года обучения вид спорта пауэрлифтинг**

| Контрольные упражнения                                                | 17 – 18 лет мальчики |         |          |          |           | 17 - 18 лет девочки |         |          |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|----------|----------|-----------|---------------------|---------|----------|----------|-----------|
|                                                                       | 2 балла              | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов | 2 балла             | 4 балла | 6 баллов | 8 баллов | 10 баллов |
| Подтягивание / Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                 | 8                    | 9       | 10       | 11       | 13        | 9                   | 10      | 12       | 13       | 16        |
| Бег 100 м (сек)                                                       | 14.6                 | 14.5    | 14.3     | 14.0     | 13.8      | 18.0                | 17.8    | 17.6     | 17.0     | 16.5      |
| Прыжок в длину с места (см)                                           | 200                  | 210     | 215      | 220      | 230       | 160                 | 170     | 175      | 180      | 185       |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | 30                   | 35      | 40       | 45       | 50        | 20                  | 25      | 30       | 35       | 40        |
| Вис на перекладине с согнутыми руками                                 | 8                    | 9       | 10       | 11       | 12        | 7                   | 8       | 9        | 10       | 11        |

Для прохождения итоговой аттестации необходимо набрать минимальное количество – 20 баллов

