

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АНЖЕРО-СУДЖЕНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СИБИРЯК»
(МБУ ДО СШ «СИБИРЯК»)

Принята на заседании
педагогического совета

Протокол № 2
от «24» апреля 2023 г.

Утверждена
приказом директора
МБУ ДО СШ «Сибиряк»
от «27» апреля 2023г. № 59
_____ Е.С. Дадонов

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

Срок реализации программы

этап начальной подготовки 3года;
тренировочный этап(этап спортивной
специализации) 5 лет;
этап совершенствования спортивного
мастерства – без ограничения

Составители программы:

Подзорова А.В. – старший инструктор-методист;

тренеры-преподаватели:

Стружин О.С. МС России по пауэрлифтингу,
Федоров П.Е. КМС России по пауэрлифтингу

Содержание

I	Общие положения	4
	I.1. Наименование Программы	4
	I.2. Цель Программы	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	7
	II.1. Характеристика вида спорта	7
	II.2. Правила Международной федерации пауэрлифтинга	7
	II.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	10
	II.4. Объём Программы	11
	II.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
	II.6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»	15
	II.7. Календарный план воспитательной работ	16
	II.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	21
	II.9. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг»	26
	II.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III	Система контроля	32
	III.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях	32
	III.1.1. Этап начальной подготовки	32
	III.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	32
	III.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	30
	III.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	34
	III.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку	35
	III.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	35
	III.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	35
	III.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»	36
IV	Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»	37
	IV.1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»	42
	IV.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе НП	45
	IV.3. Программный материал для занимающихся на ТЭ (на этапе спортивной специализации, до трех лет и свыше трех лет)	43
	IV.4. Программный материал для практических занятий этапа совершенствования спортивного мастерства	48
	IV.5. Учебно-тематический план и по виду спорта «пауэрлифтинг» Темы по теоретической подготовке	54
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	57
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
	VI.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
	VI.2. Кадровые условия реализации Программы	61
	VI.3. Информационно-методические условия реализации Программы	63
	VI.3.1. Нормативно-правовые документы	63
	VI.3.2. Список литературных источников	63
	VI.3.3. Перечень интернет – ресурсов для использования в работе по Программе лицами осуществляющими спортивную подготовку	66

I. Общие положения

1.1. Наименование программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке пауэрлифтинг с учётом примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1274. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 № 1274 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – ФССП), утвержденного Приказом министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962. Зачисление поступающих на этапы спортивной подготовки регламентируется Правилами приема обучающихся в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа спортивная школа «Сибиряк».

1.2. Цель Программы

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Программа предполагает решение следующих **задач на этапе начальной подготовки**:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовки;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовленности;
- изучать правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучать антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, и третьем году обучения;

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

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

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов. Программа спортивной подготовки также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня.

Осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и

самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

II.1 Характеристика вида спорта

Пауэрлифтинг – вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова: «троеборье», «троеборье классическое», «жим», «жим классический».

1. Троеборье – спортивная дисциплина, включающая в себя три упражнения: присед, жим, тягу. Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

2. Троеборье классическое – спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слова «троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: присед, жим, тяга. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

3. Жим – спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающая в себя упражнение жим. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки. Соревнования по жиму классическому проводятся без использования специальной экипировки.

II.3. Правила Международной федерации пауэрлифтинга

В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения: присед, жим на горизонтальной станине, тяга штанги. Лучшие веса спортсмена суммируются.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения.

Из этих трёх попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого наибольшая (максимальна) общая сумма.

Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжёлым. Соревнования классифицируются по характеру проведения и статусу. Характер проведения спортивных соревнований: – личные и с командным зачётом среди команд субъектов Российской Федерации. В личных соревнованиях результаты засчитываются каждому спортсмену. Победитель соревнований определяется по наибольшему весу, поднятому в отдельной спортивной дисциплине. Личные с командным зачётом среди команд субъектов Российской Федерации подводятся раздельно среди мужских и женских команд. Очки начисляются спортсменам за занятые места в отдельной спортивной дисциплине (табл. 1).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»

Троеборье	
весовая категория 43 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 47 к	весовая категория 76 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 53 кг	весовая категория 84 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 84+ кг
весовая категория 59 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 66 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 120+ кг
Троеборье классическое	
весовая категория 43 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 47 к	весовая категория 76 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 53 кг	весовая категория 84 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 84+ кг
весовая категория 59 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 66 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 120+ кг
Жим	
весовая категория 43 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 47 к	весовая категория 76 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 53 кг	весовая категория 84 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 84+ кг

весовая категория 59 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 66 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 120+ кг
Жим классический	
весовая категория 43 кг	весовая категория 74 кг
весовая категория 47 кг	весовая категория 76 кг
весовая категория 52 кг	весовая категория 83 кг
весовая категория 53 кг	весовая категория 84 кг
весовая категория 57 кг	весовая категория 84+ кг
весовая категория 59 кг	весовая категория 93 кг
весовая категория 63 кг	весовая категория 105 кг
весовая категория 66 кг	весовая категория 120 кг
весовая категория 69 кг	весовая категория 120+ кг

Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются по сумме трёх упражнений (присед, жим, тяга). Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья проводятся с использованием специальной экипировки: поддерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на колени (наколенников) и запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга. Поддерживающий комбинезон и поддерживающая майка не являются обязательной экипировкой. Вместо них можно использовать неподдерживающий комбинезон и неподдерживающая футболка. Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья классического проводятся без использования экипировки.

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах жима проводятся с использованием специальной экипировки: комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, бинтов на колени (или наколенников). Поддерживающая майка не является обязательной экипировкой. Вместо неё может использоваться неподдерживающая футболка.

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах, жиме классическом проводятся с использованием экипировки: неподдерживающего комбинезона, неподдерживающей футболки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, наколенников из неопрена.

Пауэрлифтинг включает последовательное выполнение трех упражнений:

Присед. После снятия штанги со стоек атлет должен принять стартовое положение, при этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц.

Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь всей подошвой соприкасается с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены. После сигнала судьи, спортсмен должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем колени. Вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами спортсмен должен, без двойного вставания или любого движения вниз, принять неподвижное положение. После чего судьей дается команда вернуть штангу на стойки. Атлет не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения.

1. Жим на горизонтальной скамье. Скамья располагается на помосте передней частью к старшему судье. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки держатся за гриф, при этом большие пальцы расположены в «замке» вокруг грифа. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек атлет ждёт сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала атлет опускает штангу на грудь. Далее выдерживает в неподвижном положении на груди до команды судьи, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на полную их длину. После фиксации в этом положении судьей даётся сигнал, спортсмен возвращает штангу на стойки.

2. Тяга. Атлет располагается лицом к передней части помоста, штанга – горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъём штанги или любая преднамеренная попытка поднять её считается подходом. Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм спортсмена приспособляется не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки отмечены в таблице 2.

Этапы и сроки реализации спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	1

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 1]

Допускается одновременное проведение учебно – тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно – тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1. Не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
2. Полное обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.
3. Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

II.4 Объём Программы

Объём Программы учитывается согласно приложения № 2 ФССП. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» представлен в таблице 3.

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1040

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 2]

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

Видами (формами) обучения, при реализации Программы могут быть: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия; самостоятельная подготовка, спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности, контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические и

восстановительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы.

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга, предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (таблица 4);

- спортивные соревнования;

индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. Иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия). Учебно-тренировочные мероприятия предусмотрены с учётом приложения № 3 к ФССП (таблица 4).

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	14	18	18

	к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 3]

Участие в спортивных соревнованиях, на этапах подготовки в соответствии с требованиями к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, её осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (ФСПП).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	2	1
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 4]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий. В том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52 недели в год**. Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов, на этом же этапе ТЭ свыше трёх лет – четырёх часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия могут входить теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

II.6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Годовой учебно-тренировочный план построен с учётом условий реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включает в себя трудоёмкость спортивной подготовки, объём времени на её реализацию, порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп (табл. 6).

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3-4	4
		Наполняемость групп (человек)				
		8	8	6	6	3
		1.	Общая физическая подготовка	156	174	188
2.	Специальная физическая	94	142	250	306	396
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	38	87	187
4.	Техническая подготовка	50	84	88	87	150
5.	Тактическая подготовка	2	2	6	8	10
6.	Теоретическая подготовка	2	2	6	8	10
7.	Психологическая подготовка	1	2	6	8	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	8	10
9.	Инструкторская практика	-	-	6	14	20
10.	Судейская практика	-	-	6	14	20

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	12	14	20
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	12	14	20
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040

Общее количество часов в год на этапе начальной подготовки (до года – 312 часов, в группах занимающихся свыше года – 416 часов. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) предполагает, в группах до трех лет – 624 часа, свыше трех лет – 728 часов. Этап совершенствования спортивного мастерства включает – 1040 часа.

Предусмотрена самостоятельная подготовка на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБ ФСУ СШ «Сибиряк» реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица 7

Самостоятельная подготовка обучающихся по Программе

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Самостоятельная подготовка	23-30	30-40	50-70	70-90	100-120

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

II.7 Календарный план воспитательной работы

Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путём обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряжённая тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Основные направления воспитательной работы в спортивной школе: профориентационная деятельность, здоровьесбережение, патриотическое воспитание обучающихся, развитие творческого мышления и нравственное воспитание, сохранение национальных и семейных традиций, мероприятия по реализации ВФСК ГТО.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - просмотр видеофильмов, роликов и других материалов по тематике судейства. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
1.3.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	Освоение навыков организации и проведения медицинских, медико-биологических мероприятий	В течение года
1.4.	Медико-биологические исследование	Исследование организма спортсменов после и до тренировочной, соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
1.5	Контрольные мероприятия	Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение,	В течение года

		показания и противопоказания к занятиям дзюдо).	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
		Участие в антинаркотической акции «Будущее без наркотиков»	февраль
		Участие в акции-марафоне «Молодёжь против наркотиков»	май
		Участие в мероприятии «День физкультурника»	август
		Участие в антинаркотической акции «Всероссийский день трезвости»	сентябрь
		Участие во Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни» посвященной Всемирному дню здоровья	апрель
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Основы знаний о здоровье	Средства оценки подготовленности. Зачётные требования по общей физической подготовке.	сентябрь, февраль
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
		День снятия блокады города Ленинграда 27 января 1944 г. – День воинской славы (победный день) России	январь
		День воинской славы России – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в	2 февраля

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Сталинградской битве в 1943 году.	
		Участие в Первенстве МБУ ДО СШ «Сибиряк» по пауэрлифтингу, посвящённое Дню защитника Отечества	февраль
		Всероссийская акции «День Победы»	май
		Участие в мероприятиях и соревнованиях, посвящённые Дню Победы.	апрель
		День Государственного флага Российской Федерации.	22 августа
		День народного единства.	4 ноября
		День Неизвестного солдата.	3 декабря
		Мероприятия и акции в поддержку отечественных солдат СВО.	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течении года
		Проведение Первенства МБУ ДО СШ «Сибиряк» по пауэрлифтингу.	январь
		Открытое первенство СШ «Сибиряк» по пауэрлифтингу, троеборью, троеборью классическому, жиму, жиму классическому посвященное Дню Победы.	май
3.3.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в рамках «Декады спорта и здоровья».	январь
		Физкультурно-спортивные мероприятия, посвященные Дню города.	июль
		Физкультурно-спортивные мероприятия на летних спортивных площадках.	июнь-август
		Мероприятия, посвящённые Дню физкультурника.	август
		Физкультурно-спортивные мероприятия, посвященные Дню шахтера.	август
4.	Развитие творческого мышления и нравственное воспитание		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
		Зарядка с чемпионом	В течении года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		
5.1.	Сохранение национальных и семейных традиций.	Круглый стол «Дискриминация и национальная вражда. Измени отношение к себе и другим».	В течении года
		Проведение мероприятий под слоганом - «Семья – мой главный жизненный проект», для укрепления в обществе позитивного образа семьи, в том числе многодетной семьи, продвижению традиционных семейных ценностей - Праздник соседей (беседы, встречи, диспуты).	март
5.2.	Мероприятия по реализации ВФСК ГТО	Выполнение испытаний ВФСК ГТО. Участие в Муниципальном этапе фестиваля ВФСК ГТО среди спортивных школ	в течение года
5.3.	Наставничество	Физкультурно-спортивный патриотический квест «Равнение на ГТО» среди несовершеннолетних, состоящих на учете в муниципальных комиссиях по делам несовершеннолетних и защите их прав (участие)	июль-август
		Выполнение плана наставничества	В течении года

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

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны

спортсмена или персонала спортсмена.

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год

Этап начальной подготовки	занятие			
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	4.Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

II.9 Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг»

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися для последующего привлечения к инструкторской и судейской работы. Обучающимся необходимо освоить программу инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг» на учебно – тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства (таблица 10).

Таблица 10

Нагрузка инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапы спортивной подготовки		Навыки инструкторской работы	Количество часов
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	<p>Уметь составить краткий конспект и провести разминку (подготовительная часть) или заключительную часть.</p> <p>Уметь определить ошибки и их исправить при борьбе на татами и выполнении отдельных упражнений.</p> <p>Уметь вести протокол соревнований.</p> <p>Участвовать в судействе официальных соревнований.</p> <p>Уметь судить игры.</p>	6
	свыше трех лет	<p>Уметь составить конспект и провести занятие в группе(под наблюдением тренера-преподавателя).</p> <p>Уметь определить ошибки и их исправить при борьбе на татами и выполнении отдельных упражнений.</p> <p>Уметь провести подготовку команды к соревнованиям. Руководить спортсменами на соревнованиях. Уметь вести протокол соревнований по пауэрлифтингу.</p> <p>Участвовать в судействе официальных соревнований.</p> <p>Уметь судить.</p>	20
Этап совершенствования		Проводить учебно-тренировочное занятие в	22

спортивного мастерства	группах НП. Руководить спортсменами на соревнованиях. Уметь вести протокол соревнований по пауэрлифтингу. Участвовать в судействе официальных соревнований различного уровня. Уметь судить.	
Этап высшего спортивного мастерства	Уметь составить положение соревнований по дзюдо. Руководить спортсменами на соревнованиях. Уметь вести протокол соревнований. Участвовать в секретариате, судить в качестве судьи, секретаря, хронометриста.	24

Выпускник спортивной школы должен получить «Судья по спорту». Одной из задач спортивного отделения пауэрлифтинг является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований. Решение этих задач на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией и уметь проводить учебно-тренировочные занятия или часть тренировки. Уметь выполнять обязанности старшего (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, проводящего разминку). На тренировочных этапах спортсмены могут самостоятельно вести дневник тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены могут объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Конкретный план, объём, целесообразность проведения инструкторской и судейской практики определяет тренер - преподаватель, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки (таб. 11).

Таблица 11

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретическое занятие	В течение года	Обучающиеся получают начальные знания терминологии, названия жестов. Обучающийся умеет составлять частично краткий конспект учебно-тренировочного занятия
	Практическое занятие	В течение года	Проведение обучающимся

			отдельных частей занятия с применением правильной терминологии, демонстрацией техники
	Судейская практика		
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	В течении года	Уделять внимание правилам, жестам судьи, умению решать задачи технического и тактического характера
	Практическое занятие	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний, обучать на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе на внутришкольных мероприятиях. Квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретическое занятие	В течении года	Обучающиеся получают углубленные знания терминологии, названия жестов. Обучающийся умеет составлять конспект учебно-тренировочного занятия
	Практическое занятие	В течении года	Проведение учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки. Руководить обучающимися на соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретическое занятие	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практическое занятие	В течении года	Спортсменам необходимо участвовать в судействе спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении соревнования. Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявленных Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для похождения обучения по программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством РФ порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пауэрлифтинг». Спортивная школа ведёт контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям. Для получения медицинского заключения два раза в год проводится углубленное медицинское обследование лиц, проходящих спортивную подготовку. На основании результатов едицинского обследования определяется соответствии лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинским и требованиям. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 12.

Таблица 12

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года

Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе поуглубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических и педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры(в том числе поуглубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических и педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Таблица 13

План применения восстановительных средств пауэрлифтеров

	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; спортивной сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий) сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом

витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7 Антиоксиданты. 8 Гепатопротекторы. 9 Анаболизующие. 10 Аминокислоты. 11 Фитопрепараты. 12 Пробиотики, эубиотики.	физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
---	--

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в МБУ ДО СШ «Сибиряк». Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся(в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные(при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры(в том числе по углубленной программе медицинского обследования; этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п.36 Приказ №1144).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского или о заключения с установленной первой или второй группой здоровья, определенного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России (п.36 Приказ №1144). Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) является наличие у него медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям, участию в спортивных соревнованиях, в соответствии с приказом Минздрава России (п.36 Приказ №1144).

III. Система контроля

III.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе и к участию в спортивных соревнованиях

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

III.1.1. Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающегося;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- общие представления об антидопинговых правилах;
- участие в спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

III.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;

- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта регулярного участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья.
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

III.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- знание антидопинговых правил;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Прохождение Программы, в том числе, участие в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»; наличие соответствующего

медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

III.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО СШ «Сибиряк», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п.12 Примерной Программы по виду спорта «пауэрлифтинг»)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п.5 приказа № 634). Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению директора МБУ ДО СШ «Сибиряк» с учётом позиции регионального центра спортивной подготовки проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п.5 Приказ №634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты похода спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется по заявлению одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося МБУ ДО СШ «Сибиряк», осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (п.3.2. ст.84 федерального закона № 237-ФЗ).

III.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

III.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 4]

III.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
3. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды– «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

III.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) – программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта «пауэрлифтинг», определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе. Программа разработана и реализуется муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования спортивная школа «Сибиряк» (далее – Учреждение). При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико–тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно–методических материалов и рекомендаций, последних лет с учётом подготовки спортивного резерва.

Программа направлена на решение следующих задач:

На этапе НП

- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков, гармонично развивать физические качества;
- повысить уровень офп и сфп;
- освоить основы техники и тактики по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- освоить общие знания об антидопинговых правилах;
- укреплять здоровье
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На Тренировочном этапе

- формировать устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- повысить уровень ОФП и СФП техническую и тактическую, теоретическую и психологическую подготовку;
- формировать физические качества с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдать режим тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладеть навками самоконтроля;
- приобрести опыт участия в официальных соревнованиях на 1 и 2 годах этапа спортивной подготовки;
- достичь стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на 3 и 4 годах этапа спортивной подготовки;
- овладеть основами теоретических знаний о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- знать антидопинговые правила;

- укрепить здоровье занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа ССМ и предполагает решение следующих частных задач:

- формировать мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- отбирать одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- овладеть методами определения уровня физической готовности;
- получить спортсменами знаний в области пауэрлифтинга, освоение правил вида спорта, изучение истории пауэрлифтинга, опыта мастеров прошлых лет;
- формировать личность методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематически повышать мастерство за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитать морально–волевые качества, прививать патриотизм и общекультурные ценности;
- повышать работоспособность юных спортсменов, расширять их физические возможности развития, поддерживать высокую физическую готовность спортсменов высшего мастерства;
- осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд;
- подготовить спортивных судей по пауэрлифтингу из числа тренеров и занимающихся.

Программа определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

В основу отбора и систематизацию материала Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности:

- принцип комплексности выражен в тесной взаимосвязи тренировочной и соревновательной деятельности, теоретической, физической, технико – тактической и психологической подготовки, а так же, медицинского контроля и восстановительных мероприятий;

– принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном от этапа к этапу усложнении содержания тренировочных занятий (далее – спортивных тренировок), в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов спортивной подготовки в соответствии с требованиями высшего спортивного мастерства;

– принцип вариативности даёт определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для спортивной подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи лица, осуществляющие спортивную подготовку (далее – тренеры), могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, спортивных тренировок, не нарушая общих подходов. Важно, чтобы полный объём информации был изучен и усвоен. 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;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства. После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по пауэрлифтингу формируется с учетом следующих компонентов:

– организационно – управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;

– система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

– тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально–технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;

– соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

– процесс медико–биологического сопровождения, представляет собой медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

– процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально–технического обеспечения спортивной подготовки и обеспечение кадрами, имеющими соответствующую квалификацию.

Пауэрлифтинг в переводе с англ. powerlifting; power – «сила» и lift – «поднимать») или силовое троеборье – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого веса. Пауэрлифтинг – не олимпийский вид спорта. В качестве дисциплин соревновательного вида в него входят три упражнения: присед со штангой (на верхней части лопаток), жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Кроме троеборья проводятся соревнования по жиму. Проводятся соревнования, называя его «классическим пауэрлифтингом».

Спецификой организации тренировочного процесса является то, что пауэрлифтинг связан с большими физическими нагрузками взрывного характера. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле.

IV.1. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг представлено в таблице 17.

Таблица 17

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этапы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки (НП)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ)				Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)	
		НП до года		НП свыше года		ТЭ до трех лет		ТЭ свыше трех лет			
		Процент	Часы	Процент	Часы	Процент	Часы	Процент	Часы		
1	Общая физическая подготовка	50 %	156ч	42%	174 ч.	30%	188 ч.	22%	160 ч.	18%	187 ч.
2	Специальная физическая подготовка	30%	94ч	34%	142 ч.	40%	250 ч.	42%	306 ч.	38%	396 ч.
3	Участие в спортивных соревнованиях		-		-	6%	38 ч.	12%	87 ч.	18%	187 ч.
4	Техническая подготовка	16 %	50ч	20 %	84 ч.	14%	88 ч.	12%	87 ч.	14%	150 ч.
5	Тактическая подготовка	2%	2ч	2%	2 ч.	4%	6 ч.	4%	8 ч.	4%	10 ч.
6	Теоретическая подготовка		2ч		2ч.		6 ч.		8 ч.		10 ч.
7	Психологическая подготовка		2 ч		2ч.		6 ч.		8 ч.		10 ч.
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				-		2ч.		6 ч.		8 ч.
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	2%	6 ч.	4%	14 ч.	4%	20 ч.
10	Судейская практика		-		-		6 ч.		14 ч.		20 ч.
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2%	2ч	2%	4 ч.	4%	12 ч.	4%	14 ч.	4%	20 ч.
12	Восстановительные мероприятия		4ч		4 ч.		12 ч.		14 ч.		20 ч.
Общее количество часов в год		100%	312 час	100 %	416 час	100 %	624 час	100 %	728 час	100 %	1040 час

IV.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Минимальный возраст приёма поступающих для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг с 10 лет;

Таблица 18

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг» занятий для этапа начальной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этап начальной подготовки (НП)	
		НП до года	НП свыше года
1	Общая физическая подготовка	156	174
2	Специальная физическая подготовка	94	142
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	50	84
5	Тактическая подготовка	2	2
6	Теоретическая подготовка	2	2
7	Психологическая подготовка	2	2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2
9	Инструкторская практика	-	-
10	Судейская практика	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4
12	Восстановительные мероприятия	4	4
Общее количество часов в год		312	416

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта на конкурсной основе и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года, возраст для зачисления 10 лет. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе начальной подготовки один раз.

Группы на тренировочном этапе (ТЭ) формируются на конкурсной основе из обучающихся, представивших медицинскую справку от терапевта и специалиста врачебно – физкультурного диспансера о допуске к тренировочным занятиям, проявивших способности к пауэрлифтингу, выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет, возраст для зачисления 12 лет.

Период обучения на тренировочном этапе до 3 лет, уровень спортивной квалификации третий, второй, первый юношеский спортивные разряды. В период обучения на тренировочном этапе свыше 3 лет, уровень спортивной квалификации третий, второй, первый спортивный разряд.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися нормативов общей физической и специальной физической подготовки контрольно – переводных тестов по пауэрлифтингу (не ниже требований). для зачисления и перевода Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе один раз.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), срок реализации не ограничивается. Возрастные границы, проходящих спортивную подготовку не менее 16 лет. Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки и выполнивших спортивный разряд «кандидата в мастера спорта». Продолжительность этапа не устанавливается и зависит от динамики прироста спортивных результатов или стабильности показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами спортивной подготовки в Учреждении являются: групповые и индивидуальные тренировочные занятия, теоретические занятия, а так же: работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико – восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Спортивная подготовка осуществляется на базе Учреждения по адресу: Кемеровская область, Анжеро-Судженский городской округ, МБ ФСУ СШ «Сибиряк» улица Матросова, 127. Условия спортивной школы соответствуют требованиям к материально – технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным соответствующим Федеральным стандартом спортивной подготовки.

Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера – преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учётом рекомендаций тренера-преподавателя. Практические занятия на основе современных технологий построения спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке должны планироваться с учётом гендерных особенностей, сенситивных периодов и влияния физических качеств и телосложения на результативность в пауэрлифтинге. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся 10 – летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача–педиатра и заявление родителей.

На этом этапе осуществляется спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга, а также изучение специальных знаний.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

Оценивая распределение средств пауэрлифтинга по годам подготовки, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана с занимающимися всех возрастов. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают пауэрлифтинг обычно в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий.

Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки

Основная цель тренировки: развитие физических возможностей, обучение основам техники пауэрлифтинга. Факторы, ограничивающие нагрузку: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы самостраховки и самостраховки; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

Скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; комплексы упражнений для индивидуальных.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный. Основные направления тренировки. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений. Особенности тренировочного процесса. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он комплексный, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Участие в спортивных соревнованиях не предусмотрены, спортсмены могут участвовать в спортивно-массовых мероприятиях. На первых этапах НП используются контрольные соревнования. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

IV.3. Программный материал для занимающихся на ТЭ (этапе спортивной специализации, до трех лет и свыше трех лет)

Таблица 19

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) (ТЭ)	
		ТЭ до трех лет	ТЭ свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка	188	160
2	Специальная физическая подготовка	250	306
3	Участие в спортивных соревнованиях	38	87
4	Техническая подготовка	88	87
5	Тактическая подготовка	6	8
6	Теоретическая подготовка	6	8
7	Психологическая подготовка	6	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8
9	Инструкторская практика	6	14
10	Судейская практика	6	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	12	14
12	Восстановительные мероприятия	12	14
Общее количество часов в год		624	728

Программный материал для практических занятий тренировочного этапа

В программный материал для практических занятий тренировочного этапа входят элементы теоретической подготовки (таб.20).

Программный материал для практических занятий тренировочного этапа

ТЭ до трех лет	ТЭ свыше трех лет
<p>1. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных умений и навыков.</p> <p>2. Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.</p> <p>3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.</p> <p>4. Зарождение и история развития пауэрлифтинга в мире и России.</p> <p>5. Правила и организация соревнований по пауэрлифтингу.</p> <p>6. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки. Анализ соревновательной деятельности в пауэрлифтинге. Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок.</p> <p>7. Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.</p>	<p>1. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание.</p> <p>2. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.</p> <p>3. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.</p> <p>4. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.</p> <p>5. Анализ соревновательной деятельности в пауэрлифтинге. Разбор соревновательных упражнений и анализ ошибок. Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.</p>

Общая физическая подготовка (ОФП)

ТЭ до трех	ТЭ свыше трех лет
<p>1. Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах.</p> <p>2. Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной.</p> <p>3. Укрепление опорно – двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учётом специфики скоростно – силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.</p> <p>4. Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов.</p>	<p>1. Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростносиловых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений.</p> <p>2. Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений.</p> <p>3. Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно – силовых видов спорта.</p>

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение.	Строевые упражнения. 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, приведение.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отгалкивание. Рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.
Упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног, упражнения для всех частей тела: выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки: сочетания движений различными частями тела выпады с наклоном и движениями туловища.	Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).
Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики, лёгкой атлетики, бег на короткие дистанции (30,60,100 м); Спортивные и подвижные игры. Плавание.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения из легкой атлетики: прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные и подвижные игры. Плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП)

ТЭ до трех лет	ТЭ свыше трех лет
Повторение, закрепление техники упражнений пауэрлифтинга	Совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга
Присед. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.	Присед. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

<p>Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.</p> <p>Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.</p>	<p>Жим лежа. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.</p> <p>Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.</p>
--	---

IV.4. Программный материал для практических занятий

этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально – вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него.

2. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно – мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц

Развитие специфических качеств

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

4. Жим лёжа. Жим лёжа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга

5. Приседание. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа.

6. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях.

7. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

8. Жим лежа. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа.

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

Тяга. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Условие для всех упражнений.

Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально – вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно – мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

10. Присед. Присед в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног. Приседания со штангой на груди; жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

11. Жим в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

12. Психологическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства отвечает за развитие свойств личности, определяющих успех в

спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. А так же, овладение приёмами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов. Задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у юных спортсменов психических качеств, необходимых для успешных занятий;
- осуществлять общую психологическую подготовку параллельно с технической, тактической, теоретической подготовкой;
- формировать и закреплять основные качества спортивного характера.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно – психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни. Основными методами психологической подготовки являются:

1. Беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме.
2. Использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.
3. Настрой на предстартовые и соревновательные состояния в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.
4. Метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание спортсмена.
5. Снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия – косвенное внушение.
6. Аутотренинг – самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.
7. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.
8. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.
9. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

10. Обучение приёмам саморегуляции. Некоторые из приёмов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение.

11. Саморегуляция, связанная с отражением своего физического «Я». В процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях.

12. Способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения); контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Применяются приемы, такие как: отвлечение путём сюжетных представлений и воображений, воссоздание и удержание в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности), саморегуляция эмоциональных состояний;

13. Самовнушение – в процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой. В основе этого приёма саморегуляции лежит принцип использования словесных формул);

14. Самоубеждение – это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Приёмы: а) регулирование цели – умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать её, когда придёт время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях;

б) ритуал предсоревновательного поведения – в его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются самостоятельно	

Средства теоретической и методической подготовки

- 1 Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
- 2 История возникновения олимпийского движения.
- 3 Режим дня и питание обучающихся.
- 4 Физиологические основы физической культуры.
- 5 Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося по пауэрлифтингу.
- 6 Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
- 7 Психологическая подготовка.
- 8 Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
- 9 Правила вида спорта пауэрлифтинг.

Средства соревновательной подготовки

Участие в 5–6 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, спортсмены пауэрлифтеры обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психологической подготовленности, количество соревнований увеличивается.

Средства судейской и инструкторской практики

Участие в судействе соревнований в качестве судьи, судьи при участниках, судьи – хронометриста. Участие в выступлениях различного ранга.

Средства оценки подготовленности

Зачётные требования для групп первого года освоения включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке на остальных этапах – сдача аттестационного экзамена по технике.

Средства нравственной подготовки

Совершенствование способности спортсмена соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в спортивной школе, дома, на улице, в транспорте, на тренировке, во время соревнований.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед пауэрлифтерами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, выступлений, совместных тренировок с спортсменами других клубов и организаций.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими обучающимися, со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию.

Средства теоретической и методической подготовки для учебно - тренировочного этапа (формирование специальных знаний)

- 1 Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.
- 2 История возникновения олимпийского движения.

- 3 Режим дня и питание обучающихся.
- 4 Физиологические основы физической культуры.
- 5 Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
- 6 Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.
- 7 Психологическая подготовка.
- 8 Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
- 9 Правила вида спорта.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этап спортивной подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)
1	Общая физическая подготовка	187
2	Специальная физическая подготовка	396
3	Участие в спортивных соревнованиях	187
4	Техническая подготовка	150
5	Тактическая подготовка	10
6	Теоретическая подготовка	10
7	Психологическая подготовка	10
8	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)	10
9	Инструкторская практика	20
10	Судейская практика	20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20
12	Восстановительные мероприятия	20
Общее количество часов в год		1040 час.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются обучающиеся с 16-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив КМС.

IV.5. Учебно-тематический план и по виду спорта «пауэрлифтинг»

Темы по теоретической подготовке

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (часов, минут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
Этап спортив ной подготов ки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения	2 /2 120/120	в течение учебно-тренировоч ного года	
	1.История возникновения вида спорта и его развитие.	14 /12	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов – пауэрлифтиёров России, Кемеровской области-Кузбасса. Чемпионы и призёры России, Европы, Мира.
	2.Физическая культура. как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	14/12	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	3.Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС.	14/12	ноябрь	Понятие о гигиене и саниarii. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви пауэрлифтёров. Соблюдение гигиены на спорт объектах.
	4.Закаливание организма.	14/ 14	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях ФКиС.
	5.Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	14/ 14	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	6.Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	14/ 14	февраль-апрель	Понятие о технических элементах пауэрлифтинга. Теоретические знания по технике их выполнения.
	7.Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	12/ 14	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	8.Режим дня и питание обучающихся.	12/ 14	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и

				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание пауэрлифтеров.
	9.Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта дзюдо.	12/ 14	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения / свыше трёх лет обучения	6/8 360/480		
	1.Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	40/54	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	2.История возникновения олимпийского движения.	40/54	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение Олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	3.Режим дня и питание обучающихся.	40/54	ноябрь декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	4.Физиологические основы физической культуры.	40/54	январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	5.Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	40/54	февраль	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	6.Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	40/54	март- апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	7.Психологическая подготовка.	40/52	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	8.Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	40/52	июнь-июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	9. Правила вида спорта «пауэрлифтинг»	40/52	август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера	10 часов в год 600 мин.		
	1. Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	1ч. 60 мин.	сентябрь	Олимпизм, как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта пауэрлифтинг.
	2. Профилактика травматизма. Перетренированность / нетренированность.	2ч. 120 мин.	в течение всего года октябрь-ноябрь	Понятие травматизма. Перетренированность. Спортивная подготовка.
	3. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	1ч. 60 мин.	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	4. Психологическая подготовка.	2ч. 120 мин.	январь-февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	5. Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс.	1ч. 60 мин.	март – июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Направления спортивной тренировки.
	6. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	1ч. 60 мин.	июль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований по пауэрлифтингу. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	7. Восстановительные средства и мероприятия.	2ч. 120 мин.	август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха пауэрлифтеров. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико – биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» относятся: отдельные дисциплины этого вида спорта и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются МБУ ДО СШ «Сибиряк», реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение инструкторской и судейской практики. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «пауэрлифтинг». Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

VI.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по пауэрлифтингу

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1

2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
7.	Магнетница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение №10]

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1

14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

[ФССП по виду спорта «дзюдо» Приложение №11]

VI.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность МБУ ДО СШ «Сибиряк» педагогическими, руководящими и иными работниками Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

МБУ ДО СШ «Сибиряк» укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным требованиям соответствующей должности, педагогических работников – квалификационной категории, а также занимаемым ими должностям, установленным при их аттестации. Кадровый потенциал школы составляют административно-управленческий аппарат: *тренеры-преподаватели*, способные эффективно использовать информационно-методические и иные ресурсы реализации программы управлять группами, владеет приемами социального, познавательного (интеллектуального) обучения, процессом собственного профессионального развития; *директор, заместители, старший инструктор - методист, три методиста-инструктора* ориентированные на создание системы ресурсного обеспечения реализации основной образовательной программы, управляющие деятельностью социокультурного организма, владеющие методическим потенциалом, ключевого звена пространства, способные генерировать, воспринимать и транслировать инновационные образовательные идеи и опыт. Основой для разработки должностных инструкций служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих. Школа укомплектована, вспомогательным персоналом.

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО СШ «Сибиряк». Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ «Сибиряк»

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения пауэрлифтинг, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;

- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

VI.3. Информационно-методические условия реализации Программы

VI.3.1 Нормативно-правовые документы

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ) // «Собрание законодательства РФ», 14.04.2014, N 15, ст. 1691.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 6 декабря 2011 г. № 412–ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Приказ Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинско» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428)
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962 с учётом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

VI.3.2. Список литературных источников

1. Абрамова Н. Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
2. Курьянович Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. – 2009. - №7. – С.11
3. Балько П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. - № 8 (42). – С.9-11.
4. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие / А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012.–155с.

5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. – - М.: РУДН, 2012.–155с.
6. Ворожейкин О. В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №9 (55). – 25с.
7. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1. / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Харьков: К-Центр, 2004. – 53 с.
8. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. Книга 2 – Харьков: К-Центр, 2004. – 53 с.
9. Глядя С. А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3 / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Харьков: К-Центр, 2004. – 53 с.
10. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире: /А.М. Горбов. – М.: АСТ, 2004. – 174 с.
11. Гузь С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2009. - № 12 (58). - 40 с.
12. Батыгин Ю. В. Стань сильным! Учебно – методическое пособие по основам пауэрлифтинга :/ Ю. В. Батыгин, С.А.Глядя, М.А. Старов – Харьков: К–Центр, –2013.–15 с.
13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: /Ю. В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 23 с.
14. Журавлев И. Ю. Пауэрлифтинг:/ Журавлев И. Ю. // Спорт в школе.– №23 – 2016. – С. – 41.
15. Зациорский В.М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена: / В.М.Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 124 с.
16. Коршунова А. В. «Пауэрлифтинг» / А.В.Коршунова. – Хабаровск: Просвещение, 2015. – 254 с.
17. Муравьев В. Л. «Пауэрлифтинг путь к силе» / В.Л.Муравьев. – М.: «Светлана П», 2015. – 187 с.
18. Муравьев В. Л. Жим лежа. Универсальна жимовая система: / В.Л.Муравьев. 2008.–200с.
19. Остапенко Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки: учебное пособие / Л. А. Остапенко. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 150 с.
20. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 2013. – 56 с.
21. Перов П. В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма: междунар. сб. науч. - метод. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лес-гафта. - СПб., 2004. – 40 с.

22. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом: автореф. дис. канд. пед. наук / П.В. Перов. – СПб., 2005. – 24 с.
23. Сопов В. Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте»: / В.Ф. Сопов.: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. – 2010. –120 с.
24. Курашвили В. А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий [Текст]: / В. А. Курашвили. – М.: Москомспорта. – 2008.– 114с.
25. Иссурин В. Б. Блоковая переодизация спортивной тренировки [Текст]: / В.Б.Иссурин.– М.: «Советский спорт».– 2010.–240 с.
26. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография: / В. Г.Никитушкин, П. В.Квашук, В. Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
27. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом : / П.В.Петров. – Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006 – 232 с.
28. Программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг / Краевое государственное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» [Текст]: // Камчатский край, Петропавловск-Камчатский, 2017.–71 с.
29. Рыбальский П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге [Текст]:/ П. И. Рыбальский. М: из фондов РГБ, 2003– 220 с.
30. Фалеева А.В. Секреты силового тренинга:/ А.В. Фалеева, 2007 г.
31. Шагапов Р.Х. Пауэрлифтинг – спорт высших достижений [Текст]:/ Р.Х. Шагапов, О.П.Слива. – Екатеринбург: УГТУ, 2013. – 208 с.
32. Шейко Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства :/ Б.И. Шейко. – Омск, 2000 г.
33. Якубенко Я. Э. Сравнительный анализ объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела[Текст]: / Я.Э.Якубенко. М.:– 2006.–58 с.
- 34.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (ФССП), утверждённый Приказом министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962.

Компьютерные презентации по темам:

- 1) Силовые виды спорта.
- 2) Воспитание физических качеств спортсмена.
- 3) Сравнительный анализ техники в пауэрлифтинге.
- 4) Взаимосвязь физического, психомоторного и психического развития пауэрлифтера.
- 5) История возникновения пауэрлифтинга как вида спорта.
- 6) техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
- 7) Психология спортсмена.

Мультимедийная аудитория

(экран, компьютер, проектор)

Учебные фильмы

1) Пауэрлифтинг. Базовые упражнения. <https://yandex.ru/video/preview/8271286348327564039>

2) Пауэрлифтинг: видео, уроки: <https://videosik.com/pauerlifting/>

3) Видеофильм: «Развитие психомоторных и познавательных способностей в процессе физического воспитания», «Развитие эмоционально-волевой сферы в пауэрлифтинге», «Влияние спортивной деятельности на психологическое состояние личности.

Таблицы: «Структура спортивной деятельности», «Динамика предсоревновательного состояния», «Психодиагностика спортсменов», «Аспекты формирования личности спортсмена».

VI.3.3. Перечень интернет – ресурсов для использования в работе по Программе лицами осуществляющими спортивную подготовку

1. Информационный сайт Генерального секретаря Федерации

пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://fpr-info.ru>.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL:

<http://www.minsport.gov.ru>.

3. Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и

пауэрлифтерах «ALLPOWERLIFTING.COM» [Электронный ресурс]. URL:

<http://allpowerlifting.com>.

4. Интернет – ресурс «Мир пауэрлифтинга» [Электронный ресурс].

URL: <http://plworld.ru>.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг"

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212190079?index=4>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и

Практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL:

<http://lib.sportedu.ru/press>.