

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«19» мая 2023 г.
Протокол № 02

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80

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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –5 лет

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ..	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	23
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ».....	29
4.1. Учебно-тематический план	29
4.1.1. Этап начальной подготовки первого года	29
4.1.2. Этап начальной подготовки второго года.....	30
4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года	32
4.1.3. Учебно-тренировочный этап первого года.....	33
4.1.4. Учебно-тренировочный этап второго года	35
4.1.5. Учебно-тренировочный этап третьего года.....	36
4.1.6. Учебно-тренировочный этап четвертого года.....	38
4.1.7. Учебно-тренировочный этап пятого года.....	39
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	42
4.2.1. Теоретическая подготовка.....	42
4.2.2. Практическая подготовка	44

4.2.3. Техническая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.....	47
4.2.4. Tактическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.....	48
4.2.5. Психологическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа	49
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	51
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	51
5.2. Кадровые условия реализации Программы	55
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	56

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 962 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие норматив общей физической и технической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 8 человек, максимальная наполняемость 24 человека.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей физической и технической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 6 человек, максимальная наполняемость 24 человека.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	2-3	10	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6	12

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

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

Спортивные соревнования

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

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Энергия», формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом Свердловской области, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающемуся необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки обучающихся по годам подготовки.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет

1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-7	10-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8-24		6-24	
1.	Общая физическая подготовка	122-165	140-157	182-255	167-215
2.	Специальная физическая подготовка	66-87	103-127	198-277	313-402
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30-41	73-94
4.	Техническая подготовка	42-56	57-64	68-95	87-113
5.	Тактическая подготовка	1	3-4	5-7	10-13
6.	Теоретическая подготовка	1	2-3	4-6	9-11
7.	Психологическая подготовка	-	1	2	3-4
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3-4	5-7	10-13
9.	Инструкторская практика	-	-	10-15	22-28
10.	Судейская практика	-	-	10-15	22-28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2-3	4-6	9-11
12.	Восстановительные мероприятия	-	1	2	3-4
Общее количество часов в год		234-312	312-364	520-728	728-936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Меры безопасности поведения	Инструктаж обучающихся по мерам безопасности поведения, оформление информационных стендов для обучающихся.	В течение года
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)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение 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), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

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

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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.

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

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная	Ответственный за	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

	игра»	антидопинговое обеспечение в регионе		антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для	«Виды	Ответственный	1-2	Согласовать с

тренеров	нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	раза в год	ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
----------	--	--	------------	---

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

	культуры»			Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
--	-----------	--	--	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком;
- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 10

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования технических элементов.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в спортивной школе	Организация и проведение спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение основных правил судейства по виду спорта пауэрлифтинг	Судейство соревнований по виду спорта пауэрлифтинг	

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории

Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

На этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра, на учебно-тренировочном этапе - медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «пауэрлифтинг».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения,

упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в	2 раза в 12 месяцев

	том числе по углубленной программе медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе 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, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и технической подготовки.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают:

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

На этапе начальной подготовки первого года:

Таблица 12

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

			7,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

На этапе начальной подготовки свыше года:

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			15	10

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».

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Таблица 14

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

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,9
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	
			14	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	29
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
------	--	---

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
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	
			15	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			34	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			9	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			9	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			7	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			10,0	
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»	

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			12	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	31
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			9	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			9	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			7	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			11,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
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	
			12	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	32
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			9	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			9	

2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее
			7
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее
			12,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

4.1. Учебно-тематический план

4.1.1. Этап начальной подготовки первого года

Таблица 19

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка													1
Инструктаж по мерам безопасности	+												
История возникновения вида спорта и его развитие													
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом													
Закаливание организма													
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом													
Теоритические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта													
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта													
Режим дня и питание обучающихся													
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта													
Антидопинговые мероприятия			+										
Практическая подготовка													
ОФП													122
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+				+	+			+	+	

Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+				
СФП													66
Приседания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Жим лёжа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тяга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													42
Обучение техники движений и доведение их до совершенства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка		+											1
Психологическая подготовка													-
Общая психологическая подготовка													
Медицинские, медико-биологические мероприятия							+						1
Восстановительные мероприятия													-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+				1
ИТОГО													234

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 20

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка													1
Инструктаж по мерам безопасности	+												
История возникновения вида спорта и его развитие													
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом													
Закаливание организма													

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом													
Теоритические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта													
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта													
Режим дня и питание обучающихся													
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта													
Антидопинговые мероприятия			+										
Практическая подготовка													
ОФП													
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+			+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+				
СФП													
Приседания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Жим лёжа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тяга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													
Обучение техники движений и доведение их до совершенства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка		+			+			+					
Психологическая подготовка													
Общая психологическая подготовка													
Медицинские, медико-биологические мероприятия							+						
Восстановительные мероприятия													

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+						+				1
ИТОГО														312

4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 21

Разделы подготовки	Месяц													итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая подготовка														3
Инструктаж по мерам безопасности	+													
История возникновения вида спорта и его развитие														
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом														
Закаливание организма														
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом														
Теоритические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта														
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта														
Режим дня и питание обучающихся														
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта														
Антидопинговые мероприятия			+											
Практическая подготовка														
ОФП														164
Строевые упражнения														
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+			+	+			+	+			
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+				
СФП													120
Приседания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Жим лёжа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тяга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													66
Обучение техники движений и доведение их до совершенства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка		+			+			+					3
Психологическая подготовка													1
Общая психологическая подготовка					+								
Медицинские, медико-биологические мероприятия								+					3
Восстановительные мероприятия									+				1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+					+				3
ИТОГО													364

4.1.3. Учебно-тренировочный этап первого года

Таблица 22

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка													4
Инструктаж по мерам безопасности	+												
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					+								
История возникновения олимпийского движения													
Режим дня и питание обучающихся													
Физиологические основы физической культуры													
Учет соревновательной деятельности, самоанализ													

обучающегося													
Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта													
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта													
Правила вида спорта													
Антидопинговые мероприятия			+				+						
Практическая подготовка													
ОФП													
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+			+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+				
СФП													
Приседания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Жим лёжа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тяга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													
Обучение техники движений и доведение их до совершенства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													
Психологическая подготовка													
Общая психологическая подготовка			+										
Специальная психологическая подготовка						+							
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские, медико-биологические мероприятия													
							+						4

Восстановительные мероприятия					+					+				2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+			+			+				5
ИТОГО														520

4.1.4. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 23

Разделы подготовки	Месяц													итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая подготовка														5
Инструктаж по мерам безопасности	+													
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					+									
История возникновения олимпийского движения														
Режим дня и питание обучающихся														
Физиологические основы физической культуры														
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося														
Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта														
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта														
Правила вида спорта														
Антидопинговые мероприятия				+				+						
Практическая подготовка														
ОФП														218
Строевые упражнения														
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+				+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+				
СФП													237
Приседания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Жим лёжа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тяга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													81
Обучение техники движений и доведение их до совершенства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка		+			+			+					6
Психологическая подготовка													2
Общая психологическая подготовка			+										
Специальная психологическая подготовка						+							
Инструкторская практика			+		+		+		+				12
Судейская практика			+		+		+		+				12
Участие в спортивных соревнованиях			+			+		+		+	+		38
Медицинские, медико-биологические мероприятия							+						5
Восстановительные мероприятия					+				+				2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+			+		+				6
ИТОГО													624

4.1.5. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая подготовка													6
Инструктаж по мерам безопасности	+												
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					+								
История возникновения олимпийского движения													

Режим дня и питание обучающихся													
Физиологические основы физической культуры													
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося													
Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта													
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта													
Правила вида спорта													
Антидопинговые мероприятия			+					+					
Практическая подготовка													
ОФП													
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+			+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+				
СФП													
Приседания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Жим лёжа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тяга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													
Обучение техники движений и доведение их до совершенства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка		+			+			+					
Психологическая подготовка													
Общая психологическая подготовка			+										
Специальная психологическая подготовка						+							
Инструкторская практика			+		+		+		+				15
Судейская практика			+		+		+		+				15

Участие в спортивных соревнованиях			+			+		+		+	+		41
Медицинские, медико-биологические мероприятия							+						6
Восстановительные мероприятия					+				+				2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+			+		+				7
ИТОГО													728

4.1.6. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 25

Разделы подготовки	Месяц													итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая подготовка													10	
Инструктаж по мерам безопасности	+													
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					+									
История возникновения олимпийского движения														
Режим дня и питание обучающихся			+											
Физиологические основы физической культуры														
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		+												
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта														
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта														
Правила вида спорта														
Антидопинговые мероприятия			+				+							
Практическая подготовка														
ОФП													191	
Строевые упражнения														
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Акробатические упражнения		+	+			+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+				
СФП													358
Приседания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Жим лёжа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тяга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													100
Обучение техники движений и доведение их до совершенства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка		+			+			+		+			11
Психологическая подготовка													4
Общая психологическая подготовка			+										
Специальная психологическая подготовка						+							
Инструкторская практика			+		+		+		+		+		25
Судейская практика			+		+		+		+		+		25
Участие в спортивных соревнованиях			+			+		+		+	+		83
Медицинские, медико-биологические мероприятия							+						10
Восстановительные мероприятия					+				+				4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+			+		+				11
ИТОГО													832

4.1.7. Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 26

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая подготовка													11
Инструктаж по мерам безопасности	+												

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств					+								
История возникновения олимпийского движения													
Режим дня и питание обучающихся			+										
Физиологические основы физической культуры													
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		+											
Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта													
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта													
Правила вида спорта													
Антидопинговые мероприятия			+					+					
Практическая подготовка													
ОФП													
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+			+	+			+	+		
Подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на гимнастических снарядах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры				+	+	+	+	+	+				
СФП													
Приседания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Жим лёжа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тяга	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													
Обучение техники движений и доведение их до совершенства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка		+			+			+		+			
Психологическая подготовка													
Общая психологическая подготовка			+										

Специальная психологическая подготовка						+							
Инструкторская практика			+		+		+		+		+		28
Судейская практика			+		+		+		+		+		28
Участие в спортивных соревнованиях			+			+		+		+	+		94
Медицинские, медико-биологические мероприятия							+						11
Восстановительные мероприятия					+				+				4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				+			+		+				13
ИТОГО													936

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Теоретическая подготовка

Для этапа начальной подготовки:

1. Инструктаж по мерам безопасности.

2. История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма.

Закаливание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоритические основы базовым видам элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоритические знания по технике их выполнения.

7. Теоритические основы судейства. Правила вида спорта.

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

8. Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Питание и его значение. Рациональное, сбалансированное питание. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

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

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

10. Антидопинговые мероприятия.

Проведение бесед, опросов, анкетирование.

Для учебно-тренировочного этапа:

1. Инструктаж по мерам безопасности.

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

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

3. История возникновения олимпийского движения.

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

4. Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Питание и его значение. Рациональное, сбалансированное питание. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

5. Физиологические основы физической культуры.

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

6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

7. Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

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

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

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

9. Правила вида спорта.

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

10. Антидопинговые мероприятия.

Проведение бесед, опросов, анкетирование.

4.2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

1. Строевые упражнения.

Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе. Повороты на месте, размыкание уступами.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

5. Подвижные игры.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

7. Упражнения на гимнастических снарядах.

На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

8. Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

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

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных, и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах.

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

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

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

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (совершенствование).

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение скорости и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.

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

ЖИМ ЛЕЖА. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

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

Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с

повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Упражнения, используемые в тренировке троеборца для развития специальных физических качеств:

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, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.

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

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с вися, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

4.2.3. Техническая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Под технической подготовкой спортсмена понимают степень освоения им системы движений (техника вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и доведения их до совершенства.

Двигательный навык в силовых видах спорта, где спортивные достижения связаны с подъёмом тяжестей, можно квалифицировать, как способность автоматизировано выполнять двигательные действия упражнения.

Выбор упражнений, количество подходов и повторений в них зависит от темы и задач занятия.

Приседание. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъёму штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Величины углов в этих суставах.

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

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

Тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов 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 подъема. Выполнение команд судьи.

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

4.2.4. Тактическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Тактика спортсмена – это искусство ведения соревнования с противником. В пауэрлифтинге в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства пауэрлифтера. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Распределение сил и оценка возможностей в данное время на тренировочном занятии, при проведении разминки, растяжки и при заминой работе. Построение хода тренировочной работы на тренировке, выбор упражнений и их последовательности.

Подготовка к соревнованиям: разминка, растяжка, специальная разминка, их выполнение. Ход соревнований по жиму лёжа в трёх попытках. Сравнение своих результатов и контроль за попытками ближайших конкурентов. Своевременная подготовка к попытке (подходу), заказ и переказ весов в различных соревновательных ситуациях. Критерии тактического мастерства, использование времени на подготовку к попытке, на выполнение попытки. Результативность попытки и дальнейшие действия

атлета. Порядок выхода на помост. Роль тренера в тактической подготовке к соревнованиям.

4.2.5. Психологическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Психологическая подготовка – это воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется

уверенностью в себе, высоком уровне желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация. В основе подготовки лежат с одной стороны особенности вида спорта, с другой психические особенности спортсмена и чем больше соответствие, тем скорее можно ожидать высоких результатов.

Выделяют следующие направления:

1) Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений: развитие внимания, памяти, воображения, мышления, музыкальности, эмоциональности координации, способности к самоанализу, формирование целеустремленности, трудолюбия, формирование системы специальных знаний о психике человека, умение сосредотачиваться перед стартом, противостоять неблагоприятным воздействиям.

2) Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели (монотонная и продолжительная работа, успех на соревнованиях зависит от качества тренировочного процесса).

3) Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу и включает в себя

- мотив соревновательной деятельности;
- уверенность в своих силах;
- индивидуальный комплекс настраивающих мероприятий;
- саморегуляция психических состояний;
- профилактика перенапряжений.

Желательным условием является ведение спортивного дневника, чтобы формировать объективное представление о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 23);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 24, таблица 25);

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 26

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10,16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
6.	Магнетница	штук	1
7.	Музыкальный центр	штук	1
8.	Подъемник для штанги	штук	1
9.	Помост для пауэрлифтинга (3x3м)	комплект	1
10.	Секундомер	штук	1
11.	Силовая рама	штук	1
12.	Скамейка гимнастическая	штук	1
13.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
14.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
15.	Стенка гимнастическая	штук	1
16.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
17.	Стойка под гантели	штук	2
18.	Стойка под диски	штук	3
19.	Тренажер для мышц живота	штук	1
20.	Тренажер для мышц ног	штук	1
21.	Тренажер для мышц спины	штук	1
22.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
24.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 27

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
7.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
8.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3
9.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3
10.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2

Таблица 28

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

1. 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).

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

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Бычков А.Н., Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск, 1999.
3. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
5. Дворкин Л.С., «Тяжелая атлетика», Учебник для вузов М: Советский спорт 2005.
6. Зацюрский В.М., Биомеханика двигательного аппарата человека М.: Физкультура и спорт, 1981.
7. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско-юношеской спортивной школы и специализированных детско-юношеских школ. Санкт-Петербург, 2010.
8. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско-юношеской спортивной школы. Санкт – Петербург, 2010.
9. Лем Д., Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью Атлетизм. – 1990. - №11. – с.26-27.
10. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера - Мир силы. – 2001. - №1-с12.
11. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
12. Остапенко Л.А., Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986. –96с.
13. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006 Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003.
14. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Тяжелая атлетика (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005.
15. Смоллов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. Атлетизм 1990-№12 –с.3-13.

16. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации, массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.
17. Зациорский В.М., Биомеханика двигательного аппарата человека М.: Физкультура и спорт, 1981.
18. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско- юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010.
19. Лем Д., Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью Атлетизм. – 1990. - №11. – с.26-27.
20. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера - Мир силы. – 2001. - 41 №1. – с12.
21. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
22. Остапенко Л.А., Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986. – 96с.
23. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.
24. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Тяжелая атлетика (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005.
25. Смоллов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. Атлетизм.1990-№12. - с.3-13.
26. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.
27. Зациорский В.М., Биомеханика двигательного аппарата человека М.: Физкультура и спорт, 1981.
28. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ. Санкт-Петербург, 2010.
29. Лем Д., Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью Атлетизм. – 1990. - №11. – с.26-27.
30. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера- Мир силы. – 2001. - №1. – с12.
31. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
32. Остапенко Л.А., Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986. – 96с.
33. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006.

34. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Тяжелая атлетика (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005.

35. Смоллов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. Атлетизм. 1990.

36. Приказ Минспорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

37. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России (Электронный ресурс). URL: <http://fpr-info.ru>.

б) Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс) URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

в) Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

г) Интернет-ресурс «Мир пауэрлифтинга» (Электронный ресурс) URL <http://plworld.ru> пауэрлифтинга России [Электронный ресурс].

д) Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России (Электронный ресурс). URL: <http://fpr-info.ru>.

е) Официальный сайт министерства спорта РФ (Электронный ресурс) URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

ж) Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах URL: <http://www.minsport.gov.ru>

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.