Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования

«Ольская спортивная школа»

|  |
| --- |
| Утверждаю  Директор МКУ ДО  «Ольская спортивная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Кулик  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_\_г. |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ПАУЭРЛИФТИНГ

**Программа разработана на основании:** Приказа Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 962

«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»; примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от 16.12.2022, № 71600.

**Срок реализации программы на этапах**:

Этап начальной подготовки – 3 года

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

п. Ола

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение многолетней подготовки спортсменов, учитывая специфику вида спорта на всех этапах подготовки.

Данная программа разработана в соответствии с:

* Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ №962 от 09 ноября 2022 г. (далее - ФССП);
* Федеральным законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023г.);
* Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.04.2023г.);
* Приказом Министерства спорта от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

* Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 02.05.2012 г. №441н «Об утверждении Порядка выдачи медицинскими организациями справок и медицинских заключений».

# Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Ольская спортивная школа» (далее Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».
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.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической, теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Программа предусматривает создание условий для развития волевых качеств, способности к сопереживанию, эмоциональной стабильности, двигательной памяти, стрессоустойчивости.

Многолетняя целенаправленная подготовка тяжелоатлетов предусматривает:

* формирование здорового образа жизни, привлечение занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
* неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
* подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;
* подготовку инструкторов-общественников и судей по тяжелой атлетике. Выполнение поставленных задач обеспечиваются:
* систематической круглогодичной работой;
* построением тренировочных занятий с учетом состояния здоровья занимающихся, их возраста и подготовленности;
* систематическим медицинским контролем занимающихся;
* повышением ответственности тренерского состава за качество проведения тренировочного и воспитательного процесса.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по пауэрлифтингу.

# Характеристика вида спорта пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг - скоростно-силовой вид спорта, включающий в себя два упражнения - рывок и толчок. Спортивная цель занятий тяжелой атлетикой состоит в том, чтобы на соревнованиях с соблюдением определенных правил, поднять над головой штангу как можно большего веса: в первом упражнении рывке - одним непрерывным движением сразу на прямые руки, во втором - толчке - вначале на грудь, затем от груди вверх над головой.

Отличительная особенность этого вида спорта характеризуется проявлением скоростно-силовых способностей максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения. Тяжелая атлетика относится к скоростно- силовым видам спорта.

Характерной чертой тяжелоатлетического вида спорта является деление на весовые категории. Это даёт возможность спортсменам добиваться успеха с учётом веса тела. Другая положительная черта тяжёлой атлетики - возможность спортсмена проявить себя как в отдельно взятом упражнении, так и в сумме двоеборья. Занятия с тяжестями способствуют развитию силы всех трупп мышц человека. Однако в тяжёлой атлетике, в отличие от других силовых видов спорта, необходимо проявлять скоростно-взрывную силу. Следовательно, атлету в этом виде спорта необходимо развивать не просто силу мышц, а такую силовую способность, которая бы позволила спортсмену за наименьшее время проявить максимальную силу. Подъём штанги в рывке и толчке требует проявления высокой техники исполнения этих упражнений, без чего даже очень сильный атлет не сможет успешно справиться с максимальным для себя весом. И, следовательно, тяжёлую атлетику можно отнести и к видам спорта, где необходимо проявлять координационные способности, ловкость, быстроту, внутреннее чувство движения. Но и этого будет недостаточно, если атлет не обладает волевыми качествами, решительностью и смелостью. Упражнения с тяжестями вырабатывают способность к концентрации волевых усилий, сосредоточенность, уверенность в своих силах.

Для достижения высоких спортивных результатов в тяжелоатлетическом спорте применяется в основном индивидуальный подход к тренировке каждого спортсмена, начиная практически с первых его шагов в спорте. Это относится к технике выполнения упражнения, планированию нагрузки, развитию тех или иных двигательных качеств, подбору специально вспомогательных упражнений, участию в соревнованиях.

Многолетние занятия пауэрлифтингом накладывают определённый отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда штангисту необходимо поднимать тонны груза, постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели в борьбе с металлом, проявляется в его уверенности в своих силах, достоинстве и доброжелательности к людям. Необходимость управлять своими действиями во время кратковременных силовых проявлений позволяет штангисту научиться сохранять ясность ума в самых сложных условиях спортивного единоборства и эмоционального возбуждения, когда за отведённые несколько секунд для выполнения упражнения он реализует годы тренировок.

Пауэрлифтинг, как, впрочем, и другие силовые виды спорта, это такой вид спорта, в котором любые нарушения режима жизни, пропуск тренировочных занятий сразу же дают о себе знать снижением результатов, ухудшением работоспособности и самочувствия. Отсюда тренировки с тяжестями приучают к плановой, систематической работе, выполнению режима питания и отдыха.

Как вид спорта пауэрлифтинг выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по пауэрлифтингу представлен в таблице № 1.

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| троеборье - весовая категория 43 кг | 074 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| троеборье - весовая категория 47 кг | 074 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 52 кг | 074 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 53 кг | 074 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| троеборье - весовая категория 57 кг | 074 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 59 кг | 074 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 63 кг | 074 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 66 кг | 074 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 72 кг | 074 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 74 кг | 074 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 83 кг | 074 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 84 кг | 074 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 84+ кг | 074 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 93 кг | 074 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 105 кг | 074 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 120 кг | 074 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 120+ кг | 074 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 43 кг | 074 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| троеборье классическое - весовая категория 47 кг | 074 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 52 кг | 074 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 53 кг | 074 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| троеборье классическое - весовая категория 57 кг | 074 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 59 кг | 074 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 63 кг | 074 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 66 кг | 074 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 72 кг | 074 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 74 кг | 074 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 83 кг | 074 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 84 кг | 074 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 84+ кг | 074 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая категория 93 кг | 074 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 105 кг | 074 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 120 кг | 074 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая категория 120+ кг | 074 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 43 кг | 074 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| жим - весовая категория 47 кг | 074 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 52 кг | 074 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 53 кг | 074 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| жим - весовая категория 57 кг | 074 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 59 кг | 074 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 63 кг | 074 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 66 кг | 074 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 72 кг | 074 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 74 кг | 074 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 83 кг | 074 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 84 кг | 074 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 84+ кг | 074 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 93 кг | 074 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 105 кг | 074 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 120 кг | 074 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 120+ кг | 074 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

# Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «пауэрлифтинг» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

# Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 10 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | 4-5 | 12 | 6 |

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

* + 1. этап начальной подготовки;
    2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Этапы спортивной подготовки для планирования, в Учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

Задачи реализации программы спортивной подготовки: На этапе начальной подготовки:

* формирование интереса к занятиям спортом;
* освоение основных двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях (не ранее второго года спортивной подготовки на этапе);
* общие знания об антидопинговых правилах в спорте;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочном этапе:
* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «тяжелая атлетика»;
* повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
* воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
* соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
* овладение навыками самоконтроля;
* приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
* овладение общими знаниями о правилах вида спорта «тяжелая атлетика»;
* знание антидопинговых правил;
* укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица № 3

# Объем дополнительной образовательной программы 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 | 6 | 8 | 10-14 | 14-18 |
| Общее  количество часов в год | 312 | 416 | 520-728 | 728-936 |

* 1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**
     1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Тренировочная работа отделения «пауэрлифтинг» проводится круглогодично (52 недели) на основе данной программы. Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов.

Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены юношеских и старших возрастных групп должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно- гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на про- тяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно- тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в

предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

* + 1. Учебно-тренировочные мероприятия

# Таблица № 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 спортивным  соревнованиям | - | 14 |
| 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 | - | |

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

* + 1. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки:

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

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

# Таблица № 5

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 |

***Контрольные соревнования*** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам ***отборочных соревнований*** комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

***Основные соревнования*** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «пауэрлифтинг», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

# Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта

«пауэрлифтинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно- тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом: подготовительный период, соревновательный период, переходный период.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

# Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Ед.и. | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 6 | 8 | 10 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 | 2 | 2 | 2 |
| Наполняемость групп (человек) | | | |
| 8 | | 6 | |
| 1. | Общая физическая  подготовка | часов | 178 | 212 | 271 | 312 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | часов | 66 | 127 | 150 | 156 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | часов | - | 6 | 8 | 10 |
| 4. | Техническая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 5. | Тактическая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 6. | Теоретическая подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 22 |
| 7. | Психологическая  подготовка | часов | 8 | 8 | 10 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | часов | 8 | 8 | 10 | 15 |
| 9. | Инструкторская практика | часов | 6 | 6 | 8 | 15 |
| 10. | Судейская практика | часов | - | - | 8 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Медицинские, медико- биологические  мероприятия | часов | 10 | 15 | 15 | 10 |
| 12. | Восстановительные  мероприятия | часов | 12 | 10 | 10 | 10 |
|  | Общее количество часов в  год | часов | 312 | 416 | 520 | 624 |

Таблица № 7

**Календарный учебно-тренировочный график**

Этап начальной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел подготовки** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **Всего**  **часов** |
| **1** | Теоретическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | - | **9** |
| **2** | Практические занятия Общая физическая подготовка | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 7 | 6 | **107** |
| **3** | Спец. физическая  подготовка | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **62** |
| **4** | Техническая и  тактическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | **115** |
| **5** | Психологическая  подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
| **6** | Соревновательная  деятельность | - | | | | | | | | | | | | **-** |
| **7** | Аттестация | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | **4** |
| **8** | Медицинское  обследование | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | **3** |
| **9** | **Итого:** | **27** | **26** | **26** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **28** | **24** | **23** | **23** | **312** |

# Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Направление  работы | Мероприятия | 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; | Учебно- тренировочный график |
| 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; | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1 | Медико-  биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно- тренировочный  график |
| 2.2. | Режим питания и  отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима | Режим учебно-  тренировочного |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание  способов закаливания и укрепления иммунитета); | процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной  подготовки | Учебно- тренировочный график |
| 3.2. | Практическая подготовка | 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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | Учебно- тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению  спортивных  результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

# Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте.

**Определения терминов.**

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

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня

спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение

«Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. (ред. от 28.04.2023 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 «РУСАДА».

# Таблица № 9

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в  год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео |
| Теоретическое  занятие | «Ценности спорта. Честная  игра» | 1 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое  обеспечение в регионе |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом  «Запрещенный список») | | 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). |
| Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая  часть системы антидопингового образования. |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского  собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей  пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Семинар для тренеров | «Виды нарушений  антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной  специализаци и) | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в  год | Предоставление отчета о проведении  мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая  часть системы антидопингового образования. |
| Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе |
| Семинар для спортсменов и  тренеров | «Виды нарушений  антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского  собрания вопрос по антидопингу. Использовать  памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практика**

Инструкторскую и судейскую практику осуществляют обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа.

Инструкторская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта «пауэрлифтинг». Поочередно, выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся правильно назвать преподаваемое действие в соответствии с терминологией пауэрлифтинга, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве судьи-секундометриста, судьи-оператора, помощника секретаря на школьных или муниципальных соревнованиях.

Судейская практика

В возрасте 14-16 лет, обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается квалификационная категория спортивного судьи «юный спортивный судья». Срок действия такой категории истекает по достижении возраста 16 лет.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в группах учебно-тренировочного этапа 1-2 года спортивной подготовки:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы

- Проведение разминки.

- Составление комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ).

- Выполнение обязанностей судьи-секундометриста на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика в группах тренировочного этапа свыше 2-х лет спортивной подготовки:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки под руководством тренера-преподавателя.

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение занятий.

- Выполнение обязанностей судьи-секундометриста, судьи-оператора, на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по виду спорта «пауэрлифтинг».

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

Обучающийся ежегодно проходит медицинское обследование (обычно перед началом учебно-тренировочного года) и предоставляет справку - допуск к занятиям по виду спорта «пауэрлифтинг».

Текущее медицинское обследование на различных этапах учебно-тренировочного цикла проводится в сокращенном объёме после заболеваний, травм, перед соревнованиями с целью оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к учебно-тренировочным нагрузкам.

Углубленные медицинские осмотры (УМО) обучающиеся проходят на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н :

УМО на этапе НП и УТ этапе – 1 раз в 12 месяцев,

УМО обучающиеся проходят с целью оценки влияния занятий в избранным видом спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.

УМО проходят в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности.

По результатам УМО проводится оценки эффективности системы подготовки. При необходимости вносятся поправки, дополнения частичных изменений в учебно-тренировочный план.

Важнейшим дополнением к врачебному контролю может и должен служить самоконтроль обучающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

# Система контроля

* 1. 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:
     1. На этапе начальной подготовки:
  + изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  + повысить уровень физической подготовленности;
  + овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
  + получить общие знания об антидопинговых правилах;
  + соблюдать антидопинговые правила;
  + ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
    1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  + повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  + изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  + соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  + изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  + овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта

«пауэрлифтинг»;

* + изучить антидопинговые правила;
  + соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  + ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  + принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем году;

* + принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.
  1. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
  2. Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

1. Нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»;
2. Контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы 10.

# Таблица № 10 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и

**оценочные материалы**

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

# Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Таблица № 11 **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для**

# зачисления и перевода на начальный этап подготовки по виду спорта

**«пауэрлифтинг»**

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

# Таблица № 12 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и

**уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап подготовки по виду спорта**

# «пауэрлифтинг»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Е. и. | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовленности | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 метров | Сек | Не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине 90 см | Кол-во  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 минуту) | Кол-во  раз | Не менее | |
| 32 | 28 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа на полу | Кол-во  раз | Не менее | |
| 13 | 7 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседания со штангой на плечах  (вес штанги 70% от повторного максимума) | Кол-во раз | Не менее | |
| 8 | |
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70% от  повторного максимума) | Кол-во  раз | Не менее | |
| 8 | |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от  повторного максимума) | Кол-во  раз | Не менее | |
| 6 | |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты,  руки скрещены, ладони на плечах | Сек | Не менее | |
| 9,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «трений юношеский спортивный разряд», «второй юношеский  спортивный разряд», «первый  юношеский спортивный  разряд» | |

# Рабочая программа

* 1. **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**
     1. **Целью теоретической подготовки** является овладение минимумом знаний, необходимым для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретические занятия проводятся в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или во время отдыха. При изложении материала следует учитывать возраст обучающихся и доступность. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента. Степень усвоения теории существенно повышается за счет использования учебных кинофильмов и видеороликов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и т.д.

В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения по истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, спортивные журналы и энциклопедии. Полезно получать спортивную информацию с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Теоретические знания должны не только вооружить спортсменов специальными знаниями, но и воспитывать в них чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за неё.

Рекомендуемые темы:

1. Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.
2. Необходимые сведения о строении и функции человека.
3. Правила, организация и проведение соревнований.
4. Гигиенические знания, умения и навыки.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Техника и терминология тяжелой атлетики.
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
8. Требования техники безопасности на занятиях.
9. Основы психологии и философии.
10. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.
11. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
12. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
13. Спортивный инвентарь и оборудование.

# Общая физическая подготовка (ОФП).

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств.

Под ***скоростными способностями*** понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

***Мышечная сила*** - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц - это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

***Вестибулярная устойчивость*** характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

***Выносливость*** является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

***Гибкость*** является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под ***координационными способностями*** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

1. способности спортсмена к точному анализу движений;
2. деятельности анализаторов и особенно двигательного;
3. сложности двигательного задания;
4. уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
5. смелости и решительности;
6. возраста;
7. общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

***Телосложение*** оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Одна из задач ОФП - ***общее физическое воспитание и оздоровление*** будущих спортсменов. Общая физическая подготовка (ОФП) - направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры, плавание.

Другая задача ОФП заключается в ***расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата*** с учетом специфики тяжелой атлетики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с выполнением прыжков, плавание, кросс помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной; игровые виды совершенно необходимы как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

К средствам физической подготовки относятся разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий. Все они охватывают широкий круг двигательной деятельности и обеспечивают развитие необходимых качеств, умений и навыков.

# Программный материал для практических занятий по ОФП.

1. **Строевые упражнения**. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл,

ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

1. **Общеразвивающие упражнения без предметов:** упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.

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

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

* 1. Обще развивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.
  2. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке.
  3. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты.

# Специальная физическая подготовка (СФП).

***Специальная физическая подготовка*** (СФП) в пауэрлифтинге - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния на всех этапах спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является ***комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы.*** При этом особо возрастает значимость так называемой ***базовой физической подготовки,*** которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

* + - 1. Упражнения для мышц ног: жим ногами, приседания, приседания со штангой, выпады со штангой, жим ногами и т.д.;
      2. Упражнения для мышц спины: упражнения без предметов, упражнения с гантелями, упражнения со штангой, упражнения на шведской стенке и т.д.;
      3. Упражнения для мышц рук: упражнения без предметов, упражнения с гантелями, упражнения со штангой, подтягивание, отжимание и т.д.;
      4. Упражнения для мышц плечевого пояса: упражнения с гантелями, упражнения со штангой, упражнения на тренажерах и т.д.

# Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

* беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
* показ техники изучаемого движения;
* демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
* использование предметных и других ориентиров;
* звуко- и светолидирование;
* различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

* общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
* специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
* методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

# Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Техника приседания.

Техника съёма штанги со стоек. Техника положение спины и расстановка ног. Техника вставания из подседа. Фиксация.

Техника жим лежа.

Техника съёма штанги со стоек. Техника расстановки ног. Ширина хвата. Техника положения туловища на скамье. Техника опускания и остановка штанги на груди.

Техника жима от груди. Фиксация. Техника тяги.

Техника стартового положения. Техника расстановки ног. Техника захвата и оптимальная ширина хвата. Техника положения ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Техника съём штанги с помоста.

# Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Приседание.

Техника ухода в подсед. Техника подведения рук под гриф штанги. Техника вставание из подседа. Техника постановки штанги на стойки.

Жим лежа.

Техника подъёма штанги от груди. Техника положения рук, ног и туловища на старте. Техника фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

# Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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

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

**Тяга:** тяга классическая, тяга сумо, тяга с цепями, тяга с остановками, изометрическая тяга, тяга с удержанием, тяга с подставок, тяга с плинтов, тяговые съемы.

# Учебно-тематический план.

Таблица № 13

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спорти вной подгот овки | Темы по теоретической подготовке | Объем време ни в год (минут  ) | Сроки проведен ия | Краткое содержание |
| **Этап начальной**  **подготовки** | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного**  **года обучения: 120/180** | | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.  Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура  – важное средство физического развития  и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и  навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях  физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях  физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий  физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о  травматизме. |
| Теоретические основы обучения  базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований.  Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном  соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду  спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в  жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный  инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного использования  оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Учебно-тренировочный этап** | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: 600/960** | | | |
| Роль и место  физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в  формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского**  **движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно- тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное  питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы  развития двигательных навыков. |
| Учет  соревновательной | ≈  70/107 | январь | Структура и содержание Дневника  обучающегося. Классификация и |
| деятельности, самоанализ  обучающегося |  |  | типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого  спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые  качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь- май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным  соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь- май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных  соревнованиях. |

# Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

* 1. Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта учитываются при:
  + составлении планов подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
  + составлении плана физкультурный мероприятий и спортивных мероприятий.
  1. Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
  2. Работа по индивидуальны планам спортивной подготовки может осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.
  3. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.
  4. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «Пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.
  5. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:
  + на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - спортивного разряда "третий юношеский спортивный разряд";
  1. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.
  2. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

* + не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
  + не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).
  1. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «Пауэрлифтинг».

# Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

* 1. **Материально-технические условия реализации программы спортивной подготовки по «пауэрлифтингу».**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

* обеспечение (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) наличия:
* тренировочного спортивного зала;
* тренажерного зала;
* раздевалок, душевых;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 1);
* обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 2);
* обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
* осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

# Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

-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 «баскетбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

-для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 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», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;

- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда. Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы: • присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

• дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;

• использование современных дистанционных образовательных технологий;

• участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;

• внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;

• прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

# Перечень информационного обеспечения Программы.

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения:

1. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных тяжеловесов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.

2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.

3. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.

4. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. -2003. -

№1. - С. 28-31.

5. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов

/ В.В. Марченко, В.Н. Рогозян. // Теория и практика физической культуры. - 2004.

- № 2. - С. 33-36.

6. Медведев А.С., Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Денискин В.Н.. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки: Учебное пособие для спортсменов и тренеров ВШТ, ФПК. - М., 1996.

7. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно- практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. -

№ 2. - С. 62-63.

8. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.

9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

10. Смолевский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации / В.М. Смолевский

// Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 28-32.

11. Спортивная подготовка тяжелоатлеток. Механизмы адаптации. - М.: Изд.

«Теория и практика физической культуры», 2005. - 260 с.

12. Горулев П.С., Э.Р. Румянцева Женская тяжелая атлетика. Проблемы и перспективы - Издательство Москва, - 2006г.

Приложение № 1

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым   
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
|  | Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг | пар | 15 |
|  | Гири спортивные (8, 10,16, 24, 32 кг) | пар | 2 |
|  | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
|  | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 2 |
|  | Магнезница | штук | 1 |
|  | Музыкальный центр | штук | 1 |
|  | Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см) | пар | 2 |
|  | Подъемник для штанги | штук | 1 |
|  | Помост для пауэрлифтинга (3х3м) | комплект | 2 |
|  | Секундомер | штук | 1 |
|  | Силовая рама | штук | 1 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
|  | Скамья домкратная для жима лежа | штук | 2 |
|  | Скамья с регулируемым углом наклона | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
|  | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний) | штук | 2 |
|  | Стойка под гантели | штук | 2 |
|  | Стойка под грифы | штук | 1 |
|  | Стойка под диски | штук | 3 |
|  | Тренажер для мыщц живота | штук | 1 |
|  | Тренажер для мыщц ног | штук | 1 |
|  | Тренажер для мыщц спины | штук | 1 |
|  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий) | штук | 1 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
|  | Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков  (350 кг) | комплект | 4 |

Приложение № 2

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | Магнезия в блоках  (56 г) | штук | на занимающегося | - | - | 24 | 1 |

Приложение № 3

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Бинты на запястья рук | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Бинты на колени | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Высокие носки (гольфы) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
|  | Комбинезон неподдерживающий | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
|  | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
|  | Костюм тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
|  | Кроссовки | пар | на занимающегося | - | - | - | - |
|  | Наколенники (неопреновые) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Обувь (для приседаний) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Обувь (для тяги становой) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Поддерживающая майка (жим) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги) | штук | на занимающегося | - | - | - | - |
|  | Поддерживающий комбинезон (для приседаний) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Поддерживающий комбинезон (для становой тяги) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |
|  | Ремень (для жима) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
|  | Ремень (для троеборья) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 |
|  | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 |