

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по силовым видам спорта «Атлет»
города Челябинска

Утверждено
Директор МБУДО
«СШОР «Атлет»
г. Челябинска



2023г.

В.А. Новокрещенов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Номер-код вида спорта 0740001411Я

Срок реализации программы 9 лет

2023 год

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	4
1.1 Название Программы.....	4
1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	4
1.3 Краткая характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»	5
2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы	7
2.1 Планируемые результаты освоения Программы	7
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3 Виды (формы) обучения	9
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	10
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7 План инструкторской и судейской практики	13

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
2.9 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.....	16
3. Система контроля.....	17
3.1 Требования к результатам прохождения Программы.....	17
3.2 Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.....	18
3.3 Оценка результатов освоения Программы	19
3.4 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.....	19
3.5 Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	20
4. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг».....	24
4.1 Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу подготовки	24
5. Характеристика программы спортивной подготовки.....	26
5.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	26
5.2. Планируемый объем соревновательной деятельности.....	27
5.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса.....	28
6. Практическая подготовка.....	29
6.1. Календарный учебно-тренировочный график.....	29
6.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	38

7. Методическая часть.....	40
7.1. Теоретическая подготовка.....	40
7.2. Программный материал для практических занятий.....	46
7.3 Воспитательная работа.....	48
7.4 Психологическая подготовка.....	49
7.5 Восстановительные средства и мероприятия.....	49
8. Условия реализации Программы.....	50
8.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	50
8.2. Материально-технические условия Программы. Обеспечение спортивной экипировкой.....	50
5.2 Кадровые условия обеспечения Программы	55
5.3 Перечень информационного обеспечения	55

1. Общие положения

1.1 Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в пауэрлифтинге с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной

подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 9621 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов: - Федеральный закон от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утвержденного приказом Минспорта России от 22.12.2021г. № 1023; Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"; - приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"; - приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”; - постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», локальные нормативные акты Учреждения.

1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации Примерной 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. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь,

оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку 5 спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3 Краткая характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power - «сила» + lift - «поднимать») - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для занимающегося веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой; жим штанги лежа и становая тяга, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Соревнования проводятся по троеборью классическому, троеборью, жиму классическому, жиму. Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма. Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжелым. Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»:

- троеборье - весовая категория 43 кг
- троеборье - весовая категория 47 кг
- троеборье - весовая категория 52 кг
- троеборье - весовая категория 53 кг
- троеборье - весовая категория 57 кг

жим - весовая категория 93 кг
жим - весовая категория 105 кг
жим - весовая категория 120 кг
жим - весовая категория 120+ кг

Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, тяга становая).

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах троеборья проводятся с использованием специальной экипировки: поддерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на колени (или наколенников) и запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга.

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

Соревнования по пауэрлифтингу в спортивных дисциплинах «жим» проводятся с использованием специальной экипировки: неподдерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, бинтов на колени (или наколенников).

2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

2.1 Планируемые результаты освоения Программы

Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочного процесса пауэрлифтеров, переход на реализацию программ спортивной подготовки, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетнего учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Структура системы многолетней подготовки разделена на следующие этапы:

- этап начальной подготовки НП (до 2 лет);
- учебно-тренировочный этап УТЭ, (этап спортивной специализации - до 5 лет);
- этап совершенствования спортивного мастерства ССМ (до 4 лет);
- этап высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Разряды и спортивные звания по виду спорта пауэрлифтинг присваиваются в соответствии с требованиями ЕВСК

Этап начальной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся не моложе 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа 2 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники пауэрлифтинга, выполнение контрольных нормативов для зачисления на -учебно-тренировочный этап подготовки. Если более половины учащихся группы не выполнило программные требования, то данная группа остается на повторное обучение, этап начальной подготовки продлевается для учащихся данной группы на один год.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа учащихся к занятиям пауэрлифтинга, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники пауэрлифтинга, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- всестороннее развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- развитие коммуникативных качеств.
- поиск талантливых в спортивном отношении обучающихся.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы формируются из обучающихся, имеющих медицинский допуск, проявивших способности к пауэрлифтингу и прошедших необходимую подготовку на начальном этапе обучения и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Переход по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Продолжительность этапа 5 лет.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники выполнения упражнений;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа – выявление талантливых обучающихся для дальнейшего занятия в группах совершенствования спортивного мастерства;
- выполнение и присвоение спортивных разрядов;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Группы этого этапа формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших норматив кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка занимающихся идет на основе индивидуальных планов. Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны быть членами сборной области по данному виду спорта.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.
- участие во Всероссийских соревнованиях;
- сохранение здоровья занимающимся;

Этап высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются занимающиеся, выполнившие (подтвердившие) требования норм «Мастера спорта России». Возраст занимающегося не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 1

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10-12	14-16	18-22	24
Общее количество часов в год	234	312	520-624	728-832	936-1144	1248

2.3 Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Календарный учебный график

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Календарные периоды учебного года

- 1.1. Дата начала учебного года: 2 января 2024 года.
- 1.2. Дата окончания учебного года: 30 декабря 2024 года.
- 1.3. Продолжительность учебного года: 52 недели.

2. Периоды тренировочной деятельности

2.1. Продолжительность тренировочных занятий по полугодиям в неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата		Продолжительность		
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней	Количество учебных часов
I полугодие	02.01.2024	30.06.2024	25,5	67	114,75 - 153
II полугодие	01.07.2024	30.12.2024	26,5	75	119,25 - 159
Итого в учебном году			52	142	234 – 312

2.2. Продолжительность праздничных дней

Каникулярный период	Дата	Продолжительность (календарные дни)
Праздничные дни	1-6 и 8 января 2024-Новогодние каникулы 7 января 2024, 23 февраля 2024, 8 марта 2024, 1 мая 2024, 9 мая 2024, 12 июня 2024, 4 ноября 2024	14
Итого		14

3. Режим работы

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	НП 1	НП 2	НП 3
Количество занятий в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю
Продолжительность занятия	1,5 часа	2 часа	2 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ, ГРУППЫ СПОРТИВНОГО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

4. Календарные периоды учебного года

4.1. Дата начала учебного года: 2 января 2024 года.

4.2. Дата окончания учебного года: 30 декабря 2024 года.

4.3. Продолжительность учебного года: 52 недели.

5. Периоды тренировочной деятельности

5.1. Продолжительность тренировочных занятий по полугодиям в неделях и рабочих днях.

Учебный период	Дата		Продолжительность		
	Начало	Окончание	Количество учебных недель	Количество рабочих дней	Количество учебных часов
I полугодие	03.01.2024	30.06.2024	25,5	98 - 106	255 - 612
II полугодие	01.07.2024	30.12.2024	26,5	101 – 156	265 - 636
Итого в учебном году			52	198 - 262	520 - 1248

5.2. Продолжительность праздничных дней

Каникулярный период	Дата	Продолжительность (календарные дни)
Праздничные дни	1-6 января ,8 января 2024 - Новогодние каникулы, 7 января 2024, 23 февраля 2024, 8 марта 2024 1 мая 2024, 9 мая 2024,12 июня 2024, 4 ноября 2024	14
Итого		14

6. Режим работы

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3
Количество занятий в неделю	4 занятия в неделю	4 занятия в неделю	4-5 занятий в неделю
Продолжительность занятия	2-3 часа	3 часа	2-3 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ТГ 4	ТГ 5	СС
Количество занятий в неделю	4-5 занятия в неделю	4-5 занятия в неделю	5-6 занятий в неделю
Продолжительность занятия	2-3 часа	2-3 часа	2-4 часа
Промежуточная аттестация	По итогам года	По итогам года	По итогам года

Период тренировочной деятельности	Продолжительность		
	ВСМ		
Количество занятий в неделю	6 занятий в неделю		
Продолжительность занятия	4 часа		

2.4 Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели (в часах)

Таблица № 2

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	1-4 лет	-
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Физическая подготовка:	177	230	324-460	422-465	515-601	649
	Общая физическая подготовка	115	130	140-160	150-170	200-227	250
	Специальная физическая подготовка	62	100	184-200	272-295	315-374	399
2.	Техническая подготовка	15	18	49-70	90-120	150-200	200
3.	Тактическая подготовка	0	0	4-8	8-10	10-30	30
4.	Психологическая подготовка	2	5	11-13	12-16	20-17	17
5.	Теоретическая подготовка	2	5	8-9	12-15	15-23	23
6.	Аттестация	6	6	16-18	24-30	30-30	30
7.	Соревновательная деятельность	2	2	12-18	30-30	40-35	35
8.	Инструкторская практика	0	3	10-11	12-15	15-10	28
9	Судейская практика	0	3	10-11	12-15	15-10	28
10	Восстановительные мероприятия	3	6	20-30	30-30	30-80	80
11	Медицинское обследование	4	4	6	6	6-8	8
Вариативная часть							
12.	Самоподготовка	23	30	50-70	70-80	90-100	120
Общее количество часов в год		234	312	520-624	728-832	936-1144	1248
Часы в неделю		4,5	6	10-12	14-16	18-22	24

2.5 Календарный план воспитательной работы

Таблица № 3

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма обучающегося после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

Таблица № 4

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. 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).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. 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
	7. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	4. 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
	5. 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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7 План инструкторской и судейской практики

Одной из задач в подготовке квалифицированного спортсмена является подготовка к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Таблица №5

Этап подготовки	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.

	<p>начинающими спортсменами</p> <p>2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.</p> <p>3 Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении.</p> <p>4. Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.</p>	<p>проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> <p>7. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.</p> <p>8. Судейство соревнований по виду спорта.</p>	
--	--	--	--

Учебные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения силовых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект

занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в начальном этапе спортивной подготовки.

Принимать участие в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту 1-й категории.

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №6

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки.
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий) сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминноминеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

	4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные 23 требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

2.9 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пауэрлифтинг»

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого занимающегося пауэрлифтингом, на которого заводится индивидуальная карта спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень

специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий).

Основные формы контроля:

- Обследование соревновательной деятельности.
- Углубленные комплексные медицинские обследования.
- Этапные комплексные обследования, текущие обследования.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - выполнить план индивидуальной подготовки;
 - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2 Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Зачетные требования по теоретической подготовке.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

- Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека. Личная гигиена и закаливание. Режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, спортивном снаряжении, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Правила выполнения упражнений троеборья: приседания, жима лежа и тяги.
- Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан.
- Сведения о функциях организма человека. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена. Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на

технику выполнения упражнений. Средства физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учета.

- Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания волевых качеств спортсмена.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских спортсменов-пауэрлифтеров в чемпионатах мира и Европы. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании пауэрлифтеров, об основах массажа.

- Методы оценки качества техники при выполнении упражнений. Принципы тренировки и виды планирования. Понятия о тренировочных циклах. Характеристика средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки спортсменов-пауэрлифтеров.

3.3 Оценка результатов освоения Программы

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.

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.

3.4 Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица №7

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная МБУДО «СШОР «Атлет» 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-преподавателя, 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

3.5 Контрольно-переводные нормативы и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

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

Таблица № 8

№ п/п	Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения	Суммарный балл
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	- не менее 10 раз – «3» - не менее 12 раз – «4» - не менее 14 раз – «5»	- не менее 13 раз – «3» - не менее 15 раз – «4» - не менее 17 раз – «5»	24
1.2	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	- не менее 27 раз – «3» - не менее 28 раз – «4» - не менее 29 раз – «5»	- не менее 32 раз – «3» - не менее 34 раз – «4» - не менее 36 раз – «5»	
1.3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	- не менее 130см – «3» - не менее 135см – «4» - не менее 140см – «5»	- не менее 150см – «3» - не менее 155см – «4» - не менее 160см – «5»	
1.4	Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	- не менее 9 раз – «3» - не менее 11 раз – «4» - не менее 13 раз – «5»	- не менее 11 раз – «3» - не менее 13 раз – «4» - не менее 15 раз – «5»	
1.5	Скоростные качества	Бег на 30м (с)	- не более 6,2сек – «3» - не более 6,0сек – «4» - не более 5,8сек – «5»	- не более 5,7сек – «3» - не более 5,5сек – «4» - не более 5,3сек – «5»	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)		- не менее 7,0сек – «3» - не менее 7,2сек – «4» - не менее 7,5сек – «5»	- не менее 8,0сек – «3» - не менее 8,2сек – «4» - не менее 8,5сек – «5»	
2.2	Приседание, ладони на затылке (количество раз)		- не менее 10 раз – «3» - не менее 12 раз – «4» - не менее 14 раз – «5»	- не менее 15 раз – «3» - не менее 18 раз – «4» - не менее 21 раз – «5»	

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

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения	Суммарный балл
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	- не менее 5 раз – «3» - не менее 7 раз – «4» - не менее 10 раз – «5»	- не менее 7 раз – «3» - не менее 9 раз – «4» - не менее 11 раз – «5»	24
1.2	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	- не менее 24 раз – «3» - не менее 26 раз – «4» - не менее 28 раз – «5»	- не менее 28 раз – «3» - не менее 30 раз – «4» - не менее 32 раз – «5»	
1.3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	- не менее 120см – «3» - не менее 125см – «4» - не менее 130см – «5»	- не менее 135см – «3» - не менее 140см – «4» - не менее 145см – «5»	
1.4	Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	- не менее 7 раз – «3» - не менее 9 раз – «4» - не менее 11 раз – «5»	- не менее 9 раз – «3» - не менее 11 раз – «4» - не менее 13 раз – «5»	
1.5	Скоростные качества	Бег на 30м (с)	- не более 6,4сек – «3» - не более 6,2сек – «4» - не более 6,0сек – «5»	- не более 6,0сек – «3» - не более 5,8сек – «4» - не более 5,6сек – «5»	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)		- не менее 7,0сек – «3» - не менее 7,2сек – «4» - не менее 7,5сек – «5»	- не менее 8,0сек – «3» - не менее 8,2сек – «4» - не менее 8,5сек – «5»	
2.2	Приседание, ладони на затылке (количество раз)		- не менее 5 раз – «3» - не менее 7 раз – «4» - не менее 9 раз – «5»	- не менее 10 раз – «3» - не менее 12 раз – «4» - не менее 14 раз – «5»	

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив юноши	Норматив девушки	Сумма
1. Нормативы общей физической подготовки					

1.1	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	- не менее 13 раз – «3» - не менее 15 раз – «4» - не менее 17 раз – «5»	- не менее 7 раз – «3» - не менее 9 раз – «4» - не менее 11 раз – «5»	32
1.2	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	- не менее 32 раз – «3» - не менее 34 раз – «4» - не менее 36 раз – «5»	- не менее 28 раз – «3» - не менее 30 раз – «4» - не менее 32 раз – «5»	
1.3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	- не менее 150см – «3» - не менее 155см – «4» - не менее 160см – «5»	- не менее 135см – «3» - не менее 140см – «4» - не менее 145см – «5»	
1.4	Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	- не менее 11 раз – «3» - не менее 13 раз – «4» - не менее 15 раз – «5»	- не менее 9 раз – «3» - не менее 11 раз – «4» - не менее 13 раз – «5»	
1.5	Скоростные качества	Бег на 30м (с)	- не более 5.7сек – «3» - не более 5.5сек – «4» - не более 5.3сек – «5»	- не более 6.0сек – «3» - не более 5.8сек – «4» - не более 5,6сек – «5»	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)		- не менее 9,0сек – «3» - не менее 9,2сек – «4» - не менее 9,5сек – «5»	- не менее 9,0сек – «3» - не менее 9,2сек – «4» - не менее 9,5сек – «5»	
2.2	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) - количество раз		- не менее 8 раз – «3» - не менее 10 раз – «4» - не менее 12 раз – «5»	- не менее 8 раз – «3» - не менее 10 раз – «4» - не менее 12 раз – «5»	
2.3	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) – количество раз		- не менее 8 раз – «3» - не менее 10 раз – «4» - не менее 12 раз – «5»	- не менее 8 раз – «3» - не менее 10 раз – «4» - не менее 12 раз – «5»	
2.4	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)-количество раз		- не менее 6 раз – «3» - не менее 8 раз – «4» - не менее 10 раз – «5»	- не менее 6 раз – «3» - не менее 8 раз – «4» - не менее 10 раз – «5»	
3.Уровень спортивной квалификации					
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица № 11

№	Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	Норматив	Сум марн
---	------------	--------------------------------	----------	----------	----------

п/п			мужчины	женщины	ый балл
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	- не менее 13 раз – «3» - не менее 15 раз – «4» - не менее 17 раз – «5»	- не менее 7 раз – «3» - не менее 9 раз – «4» - не менее 11 раз – «5»	18
1.2	Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	- не менее 13 раз – «3» - не менее 15 раз – «4» - не менее 17 раз – «5»	- не менее 10 раз – «3» - не менее 12 раз – «4» - не менее 14 раз – «5»	
1.3	Скоростные качества	Бег на 30м (с)	- не более 5.3сек – «3» - не более 5.1сек – «4» - не более 4.9сек – «5»	- не более 5.6сек – «3» - не более 5.4сек – «4» - не более 5,3сек – «5»	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)		- не менее 12,0сек – «3» - не менее 12,2сек – «4» - не менее 12,4сек – «5»	- не менее 12,0сек – «3» - не менее 12,2сек – «4» - не менее 12,4сек – «5»	
2.2	Планка на прямых руках (сек)		- не менее 60,0сек – «3» - не менее 62,0сек – «4» - не менее 65,0сек – «5»	- не менее 45,0сек – «3» - не менее 47,0сек – «4» - не менее 50,0сек – «5»	
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив мужчины	Норматив женщины	Суммарный балл
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	- не менее 27 раз – «3» - не менее 29 раз – «4» - не менее 31 раз – «5»	- не менее 9 раз – «3» - не менее 11 раз – «4» - не менее 13 раз – «5»	18
1.2	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (кол-во раз)	- не менее 36 раз – «3» - не менее 38 раз – «4» - не менее 40 раз – «5»	- не менее 33 раз – «3» - не менее 35 раз – «4» - не менее 37 раз – «5»	
1.3	Скоростные качества	Бег на 30м (с)	- не более 4,9сек – «3» - не более 4,7сек – «4» - не более 4,5сек – «5»	- не более 5.7сек – «3» - не более 5.5сек – «4» - не более 5,3сек – «5»	
2. Нормативы специальной физической подготовки					

2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (сек)	- не менее 12,0сек – «3» - не менее 12,2сек – «4» - не менее 12,4сек – «5»	- не менее 12,0сек – «3» - не менее 12,2сек – «4» - не менее 12,4сек – «5»
2.2	Планка на прямых руках (сек)	- не менее 75,0сек – «3» - не менее 78,0сек – «4» - не менее 80,0сек – «5»	- не менее 60,0сек – «3» - не менее 63,0сек – «4» - не менее 65,0сек – «5»
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивное звание «мастера спорта России»		

4. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»

4.1 Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тяжелой атлетике и спорту в целом. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Пауэрлифтеры, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. На этапе ТСС и ССМ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы для теоретических занятий: «Физическая культура и спорт в России». Для всех тренировочных групп: «Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан». «Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства». «Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития личности». «Органы государственного управления физической культурой и спортом в России». «НОК и спортивные федерации». «Физическая культура в системе народного образования». «Обязательные занятия по физической культуре в школе». «Внеклассная и внешкольная работа». «Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства». «Общественно-политическое и государственное значение спорта в России». «Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях». «Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами». «Значение единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов». «Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу». «Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом»

Для всех учебных групп: «Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания». «Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта». «Силовые упражнения в дореволюционной России». «Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей». «Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России». «Международная федерация пауэрлифтинга». «Весовые категории и программа соревнований». «Возрастные группы в пауэрлифтинге». «Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях». «Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы». «Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире». «Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся». «Понятие о гигиене». «Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта». «Гигиена сна». «Гигиена одежды и обуви». «Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом». «Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня)». «Понятие о заразных болезнях». «Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания)». «Значение закаливания для юного троеборца». «Гигиенические основы и принципы закаливания». «Средства закаливания: солнце, воздух, вода».

Для групп ЭНП и ТЭ: «Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции». «Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови». «Сердце и сосуды». «Дыхание и газообмен». «Органы пищеварения и обмен веществ». «Органы выделения». «Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма». Для групп ЭССМ и ЭВСМ: «Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека». «Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом». «Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств». «Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий». «Условия задержки дыхания и натуживания при подъёме штанги». «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена». «Весовой режим троеборца». «Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания». «Особое значение питания для растущего организма». «Понятие об основном обмене». «Питьевой режим троеборца».

5. Характеристика программы спортивной подготовки

5.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица №13

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Начальной подготовки	2	до одного года обучения	10	8-15
		свыше одного года обучения	11	8-15
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	до трех лет обучения	12	6-12
		свыше трех лет обучения	14	6-12
Совершенствования спортивного мастерства	4	до одного года обучения	16	3-10
		свыше одного года обучения	17	3-10
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	до одного года обучения	17	1-8
		свыше одного года обучения	18	1-8

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: - не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; - обеспечение требований по соблюдению техники безопасности. Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

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 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.

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица № 14

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)	
Начальной подготовки	до одного года обучения	Минимальный	Максимальный
		8	15

	свыше одного года обучения		
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	до трех лет обучения	6	12
	свыше трех лет обучения		
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	3	10
	свыше одного года обучения		
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1	8
	свыше одного года обучения		

5.2. Планируемый объем соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять официальные спортивные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объём соревновательной деятельности

Таблица № 15

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	2	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

5.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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 кратковременном учебно-тренировочном занятии с высокой интенсивностью и долговременном учебно-тренировочном занятии с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного, начиная с 3 года обучения, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более, чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки. Учебная нагрузка устанавливается в астрономических часах, включая 10 минутный перерыв.

Структура учебно-тренировочного процесса

Таблица № 16

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
6.	Инструкторская судейская практика(%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

	восстановительны е мероприятия, тестирование и контроль (%)						
--	--	--	--	--	--	--	--

6. Практическая подготовка

6.1. Календарный учебно-тренировочный график

План-график распределения учебно-тренировочных часов
1-го года обучения в группах начальной подготовки (НП-1)

Таблица № 17

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	12	14	14	14	14	15	15	15	15	15	16	18	177
	ОФП	8	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	11	115
	СФП	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	7	62
2.	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
3.	Тактическая подготовка													0
4.	Психологическая подготовка									2				2
5.	Теоретическая подготовка					1						1		2
6.	Аттестация					2	2					2		6
7.	Соревновательная деятельность						1						1	2
8.	Инструкторская практика													0
9.	Судейская практика													0
10.	Восстановительные мероприятия						1	1	1					3
11.	Медицинское обследование		2							2				4
12.	Самоподготовка	1	1	2	1	1	2	4	4	1	2	2	2	23
Всего часов		14	18	17	16	19	22	21	21	21	19	23	23	234

План-график распределения учебно-тренировочных часов
2-го обучения в группах начальной подготовки (НП-2)

Таблица № 18

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	18	18	18	18	18	20	20	20	19	19	21	21	230
	ОФП	10	10	10	10	10	12	12	12	11	11	11	11	130
	СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2.	Техническая подготовка	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	18
3.	Тактическая подготовка													0
4.	Психологическая подготовка		1			1			1			1	1	5
5.	Теоретическая подготовка	2				2	1							5
6.	Аттестация	3										3		6
7.	Соревновательная деятельность										2			2
8.	Инструкторская практика		1					1	1					3
9	Судейская практика				1					1	1			3
10	Восстановительные мероприятия						3	3						6
11	Медицинское обследование		2							2				4
12.	Самоподготовка	5	2	2	2	3	1	1	4	-	3	2	5	30
Всего часов		29	25	21	22	26	27	26	27	24	27	29	29	312

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группе 1-го года обучения (ТЭ-1)**

Таблица № 19

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	26	26	27	27	27	28	27	27	26	28	27	28	324
	ОФП	11	11	12	12	12	12	12	12	11	12	11	12	140
	СФП	15	15	15	15	15	16	15	15	15	16	16	16	184
2.	Техническая подготовка	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	5	5	49
3.	Тактическая подготовка										1	1	2	4
4.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
5.	Теоретическая			1	1	1	1			1	1	1	1	8

	подготовка													
6.	Аттестация			4			4					4	4	16
7.	Соревновательная деятельность		4			4						4		12
8.	Инструкторская практика	2			2			2		2			2	10
9	Судейская практика	2		2		2			2		2			10
10	Восстановительные мероприятия	2			3	2	3	3	3	1	1	1	1	20
11	Медицинское обследование		3							3				6
12.	Самоподготовка	6	5	4	5	5	4	5	5	2	3	3	3	50
	Всего часов	43	43	43	43	46	44	40	42	40	42	47	47	520

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группе 2-го года обучения (ТЭ-2)**

Таблица № 20

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	29	29	29	30	30	30	30	30	30	31	31	31	360
	ОФП	13	13	13	13	13	14	13	13	13	14	14	14	160
	СФП	16	16	16	17	17	16	17	17	17	17	17	17	200
2.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	70
3.	Тактическая подготовка	1	1		2						1	1	2	8
4.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1		1	1	1	1	1	13
5.	Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1			1	1	1	1	9
6.	Аттестация			4			4			2		4	4	18
7.	Соревновательная деятельность		4	4		4					2	4		18
8.	Инструкторская практика	2			2			2		2	1		2	11
9	Судейская практика	2	1		2	2			2		2			11
10	Восстановительные мероприятия	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	30
11	Медицинское обследование		3							3				6
12.	Самоподготовка	6	5	5	5	5	6	7	7	6	6	6	6	70
	Всего часов	50	55	53	52	51	50	47	49	53	53	56	55	624

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группах 3-го года обучения (ТЭ-3)**

Таблица № 21

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	35	35	35	35	35	35	36	36	35	35	35	35	422
	ОФП	13	13	13	13	12	12	13	13	12	12	12	12	150
	СФП	22	22	22	22	23	23	23	23	23	23	23	23	272
2.	Техническая подготовка	7	8	8	8	7	7	7	7	7	8	8	8	90
3.	Тактическая подготовка	2				2	2				2			8
4.	Психологическая подготовка		2	2	2			2				2	2	12
5.	Теоретическая подготовка	2				2	2			2	2		2	12
6.	Аттестация				5		5			4		5	5	24
7.	Соревновательная деятельность		3	4	4	3			3	5	8			30
8.	Инструкторская практика							7		5				12
9.	Судейская практика	4		4		4								12
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	30
11.	Медицинское обследование		3									3		6
12.	Самоподготовка	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	70
Всего часов		58	59	61	61	61	61	62	56	66	62	61	60	728

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
на учебно-тренировочном этапе в группах 4-го года обучения (ТЭ-4,5)**

Таблица № 22

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	39	39	39	39	39	39	38	39	39	39	38	38	465
	ОФП	15	15	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	170
	СФП	24	24	25	25	25	25	24	25	25	25	24	24	295
2.	Техническая подготовка	10	120											
3.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
4.	Психологическая подготовка	2		2	2	2				2	2	2	2	16
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	15								
6.	Аттестация		4				4	6	1			7	8	30
7.	Соревновательная деятельность	6		6	7					4	6		1	30
8.	Инструкторская практика		3	3		3	3					3		15
9	Судейская практика			3		3			3	3			3	15
10	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	5	5	2	2	2	2	30
11	Медицинское обследование		3									3		6
12.	Самоподготовка	8	4	4	8	4	4	80						
Всего часов		70	68	72	70	69	68	68	67	70	69	71	70	832

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-1)**

Таблица № 23

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	43	43	42	42	42	45	45	45	42	42	42	42	515
	ОФП	17	17	16	16	16	18	18	18	16	16	16	16	200
	СФП	26	26	26	26	26	27	27	27	26	26	26	26	315
2.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	12	13	12	12	12	12	12	150
3.	Тактическая подготовка			2	2					2	2	2		10
4.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	2	2	20
5.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	15
6.	Аттестация				5	5	5					5	10	30
7.	Соревновательная деятельность	5		5		5	5		5	5	5		5	40
8.	Инструкторская практика				3	3		3	3	3				15
9	Судейская практика		3							3	3	3	3	15
10	Восстановительные мероприятия			5	5		5	5	5			5		30
11	Медицинское обследование		3									3		6
12.	Самоподготовка	12	14	9	2	9	7	5	6	6	6	9	5	90
	Всего часов	76	79	79	75	79	82	74	79	75	74	84	80	936

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ-2,3,4)**

Таблица № 24

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	49	50	51	51	50	601							
	ОФП	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	227
	СФП	31	31	31	31	31	31	31	31	31	32	32	31	374
2.	Техническая подготовка	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	16	200
3.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	30
4.	Психологическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	17
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
6.	Аттестация	5				5	5					5	10	30
7.	Соревновательная деятельность	6	6	6	6					6	5			35
8.	Инструкторская практика					5		5						10
9	Судейская практика			6							4			10
10	Восстановительные мероприятия	4	2	2	7	4	8	11	13	11	7	5	6	80
11	Медицинское обследование		4									4		8
12.	Самоподготовка	8	10	8	8	8	10	10	8	8	6	8	8	100
Всего часов		94	94	93	94	95	95	97	94	97	97	97	97	1144

**План-график распределения учебно-тренировочных часов
в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Таблица № 25

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
1.	Физическая подготовка:	53	53	53	54	54	55	56	55	54	54	54	54	649
	ОФП	20	20	20	21	21	21	22	21	21	21	21	21	250
	СФП	33	33	33	33	33	34	34	34	33	33	33	33	399
2.	Техническая подготовка	16	16	16	17	16	200							
3.	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	30
4.	Психологическая подготовка	2	2	1	2	2	2	17						
5.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
6.	Аттестация	5				5	5					5	10	30
7.	Соревновательная деятельность	6	6	6	6					6	5			35
8.	Инструкторская практика			7		7				7		7		28
9	Судейская практика		7	7				7			7			28
10	Восстановительные мероприятия	4	2	2	7	4	8	11	13	11	7	5	6	80
11	Медицинское обследование		4									4		8
12.	Самоподготовка	10	120											
Всего часов		100	104	106	100	103	100	105	101	110	107	109	103	1248

6.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

График мероприятий

Таблица № 26

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-	-	14	14	14

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

7. Методическая часть

7.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Для всех учебно-тренировочных групп.

- Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
- Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.
- Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.
- Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.
- Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу.

Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Для всех учебно-тренировочных групп.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа.

- Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.
- Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.
- Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

- Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

- Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.
- Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.
- Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

Гигиена, закаливание, режим и питание занимающегося

Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

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

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

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

Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную

систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту.

- Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание, Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

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

Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

- Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки занимающегося. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

- Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга причина движения штанги.

Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге.

- Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.

- Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка.

- Особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

- Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета.

- Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

- Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещений звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

- Гибкость - одно из основных качеств спортсмена, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения.
- Взаимосвязь и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.
- Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых пауэрлифтером к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.
- Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.
- Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги.
- Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальное приложение усилий.
- Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники.

- Управление системой «занимающийся-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.
- Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок.
- Методические приемы устранения ошибок.

Методика обучения.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

- Обучения и учебно-тренировочные занятия - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль ролевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- Взаимосвязь обучения и воспитания. Влияние общей и специальной подготовки на процесс обучения технике.
- Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.
- Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные Методика исправления ошибок.

Методика учебно-тренировочного процесса.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

- учебно-тренировочном занятия - как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

- Понятие о учебно-тренировочной нагрузке: объем, интенсивность (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

- Понятие о учебно-тренировочных циклах: годовых, месячных, недельных. Отдельные учебно-тренировочные занятия. Основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятия. Эмоциональность занятия.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Понятие о учебно-тренировочном процессе. Влияние учебно-тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе учебно-тренировочного занятия. Принципы учебно-тренировочного процесса: систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма.

- Учебно-тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности учебно-тренировочной нагрузки в различные циклы: годовые, месячные, недельные, в отдельных учебно-тренировочных занятиях.

Роль больших и малых учебно-тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения учебно-тренировочного процесса. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях.

Планирование учебно-тренировочных занятий.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

- Планирование и учет проделанной работы их значение для совершенствования учебно-тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

- Круглогодичный учебно-тренировочный процесс - основа спортивных успехов.

Понятие об учебно-тренировочной нагрузке и ее параметрах.

- Групповое и индивидуальное планирование. Дневник атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- Планирование учебно-тренировочного процесса и основные требования, предъявляемые к планированию.

- Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

- Задачи учебно-тренировочных циклов и их содержание. Динамика учебно-тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов максимальных весов.

- Формы учебно-тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект урока.

- Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой план график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

- Календарный план соревнований. Дневник занимающегося. Методика ведения спортивного дневника и отчетов об учебно-тренировочном процессе.

Краткие сведения о физиологических основах учебно-тренировочном процессе.

Для всех учебно-тренировочных групп.

- Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности.
- Учебно-тренировочный процесс, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.
- Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.
- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине учебно-тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха.

Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты занимающегося.

- Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.
- Характеристика предстартового состояния занимающегося в период подготовки и во время соревнований.

Психологическая подготовка.

Для всех групп.

- Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств атлета. Преодоление трудностей в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление Отрицательных эмоций перед занятиями и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку занимающегося. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа.

- Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе учебно-тренировочного занятия.

Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций занимающегося и повышение спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке.

- Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха атлета. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки.
- Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения

этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

- Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры-преподаватели, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка. Техника безопасности.

Для всех учебных групп.

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

- Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Эластичные бинты, жимовые майки и комбинезоны, ремни. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация, методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

7.2. Программный материал для практических занятий

Специальная физическая подготовка

Общие методические рекомендации

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы учебно-тренировочного процесса, так и специфические принципы, характерные для данного вида спорта.

Общие принципы силового занятия включают следующие положения: основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость); эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности; индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме

упражнения и занятий, для силового занятия типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения:

- в силовом занятии предпочтение обычно отдается "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие; как фактор обеспечения силового занятия надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

Положения силового учебно-тренировочного занятия:

- исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовом занятии и, например, при занятиях направленных на мышечную выносливость;
- принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением учебно-тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;
- принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения учебно-тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена учебно-тренировочных нагрузок. Используются следующие приемы:

- выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
- варьировать число повторений;
- изменять последовательность выполнения упражнений;
- чаще менять подбор упражнений на занятиях;
- выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;
- варьировать скорость выполнения упражнений;
- изменять время отдыха между подходами;
- варьировать величину отягощений;
- использовать различные принципы учебно-тренировочного процесса;
- изменять схему построения занятий яри развитии отдельных мышечных групп.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение).

Для всех учебных групп.

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

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

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

ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Упражнения, используемые в учебно-тренировочном процессе.

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

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

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

7.3 Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных атлетов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил занятий и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ учебно-тренировочного процесса.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств

является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе -учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного воспитанника

основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

7.4 Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование и поддержание мотивации к занятиям пауэрлифтингом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что будет способствовать быстрому восприятию информации и принятию решений;
- развитие специфического «чувства штанги»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических способностей обучающихся, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

7.5 Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных способностей занимающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться

как неотъемлемая часть учебно-тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

8. Условия реализации Программы

8.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

8.2. Материально-технические условия Программы

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 27

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) от 3 до 50 кг	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6x2 м)	штук	2
7.	Магнетизма	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для	штук	2

	приседаний)		
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350кг)	комплект	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 28

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

6.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Поддерживающая майка (жим)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
12.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
15.	Ремень (для жима)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
18.	Бинты на запястья рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
19.	Бинты на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
20.	Высокие носки (гольфы)	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
21.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
22.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
23.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
24.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
25.	Наколенники (неопреновые)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
26.	Обувь (для приседаний)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на занимаю щегося	-	-	24	1	24	1	24	1
----	--------------------------------	------	-------------------------	---	---	----	---	----	---	----	---

9. Кадровые условия обеспечения Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «пауэрлифтинг», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

10. Перечень информационного обеспечения

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

1. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
4. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
5. Смоллов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смоллов. – Москва: Атлетизм, 2000.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.
8. Бычков А.Н. «Пауэрлифтинг» (силовое троеборье), Красноярск, 2012
9. Лем. Д. «Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью» Атлетизм. -1990. -№11.- с. 26-27.
10. Мерзлов Г. Глубже присед, больше тяга Мир силы. -2001.-№1.-С.27.
11. Михайлов С. "Скорая помощь" лифтера Мир силы. 2001 .-№1 -С.12.
12. Смоллов С.Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки. Атлетизм. 1990.-№12.-С.3-13.
13. Перов П.В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006

14. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2003
15. Якубенко Я.З. Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006
16. Новокрещенов В.А. Выбор соревновательной техники (стиля подъёма отягощений) в пауэрлифтинге/ В.А.Новокрещенов//Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб.науч.трудов/под ред. А.И. Фёдорова.-Челябинск: УралГАФК, 1999.-Вып. 3-4.1- С.120-127.
17. Новокрещенов В.А. Классификация физических упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе в пауэрлифтинге (силовом троеборье)/ В.А. Новокрещенов// Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб.науч.трудов/под ред. А.И. Фёдорова.-Челябинск: УралГАФК, 1999.-Вып. 3-4.1- С.127-132.
18. Новокрещенов В.А. Пауэрлифтинг (силовое троеборье): учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШор и ШВСМ.-Челябинск: УралГАФК, 2003.-28 с.
19. Новокрещенов В.А. Психологический анализ деятельности пауэрлифтеров, как основа программирования подготовки/ В.А. Новокрещенов// Проблемы физкультурно-педагогического образования в Уральском регионе: тез.докл. IX региональной науч.-метод. конф.-Челябинск: ЧелГНОЦ УрО, 2005.-С.65-67.
20. Новокрещенов В.А. Волевая подготовка к соревнованиям в спортивной деятельности/ О.А. Сиротин, В.А. Новокрещенов//Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: тез. XV метод. Конф.-Челябинск: УралГАФК, 2005.-С.143-145.
21. Новокрещенов В.А. Целеустремленность-ведущее качество личности юных пауэрлифтеров/ В.А. Новокрещенов: материалы юбилейной конф. молодых учёных УралГУФК.-Челябинск: УралГУФК, 2005.- С.138-139.
22. Новокрещенов В.А. Личностно ориентированная тренинговая методика воспитания целеустремлённости юных пауэрлифтеров/ В.А. Новокрещенов//: метод. Рекомендации для тренеров и студентов ИФК Челябинск: УралГУФК, 2005.-51 с.
23. Новокрещенов В.А. Психологический анализ деятельности пауэрлифтеров/ В.А. Ново - крещенов: метод. рекомендации для тренеров и студентов ИФК.- Челябинск: УралГАФК, 2005.-20 с.

