

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района
Кармаскалинский район Республики Башкортостан**

Принято на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ
с.Кармаскалы
Протокол № 1 от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮСШ
с.Кармаскалы
Э.Р.Мигранов
Приказ № 5 от «01» сентября 2025 г.



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

РАЗРАБОТАНА НА ОСНОВЕ ФЕДЕРАЛЬНОГО СТАНДАРТА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»
(приказ Министерства спорта РФ от 09.11.2022г.№ 962)

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки—3 года
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)— 5 лет

I. Общие положения

Наименование программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин: троеборье, троеборье классическое, жим, жим классический с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки по виду «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 г. № 1274.

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

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

-Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28«Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20«Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - ФССП), утверждённого Приказом министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962. Зачисление поступающих на этапы спортивной подготовки регламентируется Правилами приёма обучающихся в МАУ ДО «ДЮСШ» с.Кармаскалы.

Цель Программы

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства.

Программа предполагает решение следующих **задач на этапе начальной подготовки**:

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

подготовки.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

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

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

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

подготовки;

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

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

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

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания доврачебной помощи;

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

- выполнять планирование 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»
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими 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.

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

Осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

Характеристика вида спорта

Вид спорта «Пауэрлифтинг» появился из набора тяжелоатлетических упражнений. Пауэрлифтинг - вид спорта, включающий в себя спортивные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова:

«троеборье», «троеборье классическое», «жим», «жим классический».

1. Троеборье - спортивная дисциплина, включающая в себя три упражнения: присед, жим, тягу.

Соревнования по троеборью проводятся с использованием специальной экипировки.

2. Троеборье классическое - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слова

«троеборье классическое», включающие в себя три упражнения: присед, жим, тяга. Соревнования по троеборью классическому проводятся без использования специальной экипировки.

3. Жим - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слово «жим», включающая в

себя упражнение жим. Соревнования по жиму проводятся с использованием специальной экипировки.

4. Жим классический - спортивная дисциплина, содержащая в своем наименовании слова «жим классический», включающий в себя упражнение жим. Соревнования по жиму классическому проводятся без использования специальной экипировки.

Правила Международной федерации пауэрлифтинга

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

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

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

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

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг» и весовые категории

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

Весовая категория 76 кг	Весовая категория 105 кг
Весовая категория 84 кг	Весовая категория 120 кг
Весовая категория 84+ кг	Весовая категория 120+ кг
Жим	
Женщины	Мужчины
Весовая категория 43 кг	Весовая категория 53 кг

Весовая категория 47 кг	Весовая категория 59 кг
Весовая категория 52 кг	Весовая категория 66 кг
Весовая категория 57 кг	Весовая категория 74 кг
Весовая категория 63 кг	Весовая категория 83 кг
Весовая категория 69 кг	Весовая категория 93 кг
Весовая категория 76 кг	Весовая категория 105 кг
Весовая категория 84 кг	Весовая категория 120 кг
Весовая категория 84+ кг	Весовая категория 120+ кг
Жим классический	
Женщины	Мужчины
Весовая категория 47 кг	Весовая категория 59 кг
Весовая категория 52 кг	Весовая категория 66 кг
Весовая категория 57 кг	Весовая категория 74 кг
Весовая категория 63 кг	Весовая категория 83 кг
Весовая категория 69 кг	Весовая категория 93 кг
Весовая категория 76 кг	Весовая категория 105 кг
Весовая категория 84+ кг	Весовая категория 120 кг
	Весовая категория 120+ кг

Нормы в спортивных дисциплинах, содержащих в своих наименованиях слово «троеборье», выполняются по сумме трех упражнений (приседание, жим, тяга). 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. Поддерживающий комбинезон и поддерживающая майка не являются обязательной экипировкой. Вместо них может использоваться неподдерживающий комбинезон и неподдерживающая футболка. 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 жима проводятся с использованием специальной экипировки: неподдерживающего комбинезона, поддерживающей майки, бинтов на запястья, ремня, обуви для пауэрлифтинга, бинтов на колени (или наколенников). Поддерживающая майка не является обязательной экипировкой. Вместо нее может использоваться неподдерживающая футболка.

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

Пауэрлифтинг включает последовательное выполнение трех упражнений:

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

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

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

Тяга. Атлет располагается лицом к передней части помоста, штанга - горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом. Особенности: 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.

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

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

Таблица 2

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

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

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 1]

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

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

Объём Программы

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

Таблица 3

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

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

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 2]

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

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

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

- учебно-тренировочные мероприятия.

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

- спортивные соревнования;

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

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

Таблица5

Объём соревновательной деятельности

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

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 4]

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов, на этом же этапе ТЭ свыше трёх лет - четырёх часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов; При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия могут входить теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

№п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3-4
		Наполняемость групп(человек)			
		8	8	6	6
1.	Общая физическая подготовка	156	174	188	160
2.	Специальная физическая	94	142	250	306
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	38	87
4.	Техническая подготовка	50	84	88	87
5.	Тактическая подготовка	2	2	6	8
6.	Теоретическая подготовка	2	2	6	8
7.	Психологическая подготовка	1	2	6	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	6	14
10.	Судейская практика	-	-	6	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	12	14
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	12	14
Общее количество часов в год		312	416	624	728

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

Предусмотрена самостоятельная подготовка на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО «ДЮСШ» с.Кармаскалы, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица7

Самостоятельная подготовка обучающихся по Программе

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

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

Календарный план воспитательной работы

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

Таблица8

Календарный план воспитательной работы

Начальная подготовка до года, свыше года

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Отметка о проведении
1	Здоровьесбережение		
	Беседа: Основы саморазвития- личная гигиена как зона ответственности за здоровье	январь	
	Беседа: Назначение положительного воздействия на организм своего вида спорта	май	
	Беседа: Основы самопознания: «Что я могу изменить в себе,	апрель	

	Занимаясь спортом»		
2	Профориентационная деятельность		
2.1.	Теоретическая подготовка		
	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.		
	Беседа: объяснение соответствия применяемых упражнений задачам тренировки(индивидуально, по заданию тренера)	В течение года	
	Беседа: основы саморазвития: какие двигательные навыки я освоил и чем этим не помогает(индивидуально,по заданию тренера)	В течение года	
2.2.	Практическая подготовка		
	Перечень, знание устройства и требования к хранению спортивного инвентаря, посильная помощь в ремонте инвентаря	В течение года	
	Встречи с выпускниками спортивной школы с профориентационной целью	февраль	
	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	
3	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка.		
	Беседы потеме:Определение личностных качеств гражданина общества, составляющие каждого качества.	октябрь	
	Знакомство с необходимыми знаниями— по истории республики и Родины, по истории спорта, о жизнедеятельности великих людей войны, труда, спорта, о нормах поведения в обществе.	последняя пятница каждого месяца	
3.2.	Практическая подготовка.		
	Участие в творческих, социальных и публичных мероприятиях, посвященных памятным датам	по плану, по календарю	январь
			февраль
			май
			июнь
			ноябрь
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Теоретическая подготовка		
	Беседы по теме: развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения Поставленной задачи	В течение года	
4.2.	Практическая подготовка		
	Участие в творческих, социальных и публичных мероприятиях, посвященных памятным датам	по плану, по календарю	январь
			февраль
			март
			май
			июнь
			июль
			октябрь
			ноябрь
	декабрь		
	Участие в матчевых встречах с целью формирования Умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течение года	
	Просмотр мастер-классов по виду спорта с последующим детальным разбором	В течение года	
5	Психология конфликта		
5.1.	Теоретическая подготовка		
	Беседы:Определение коммуникативных способностей–их развитие	В течение года	
	Саморегуляция поведения, управление эмоциями	январь	
6	Профилактическая работа		

6.1	<i>Теоретическая подготовка</i>		
	Распространение наглядной печатной продукции о Правилах безопасности в Интернете для детей и молодежи	февраль	
	Распространение информационных материалов, по разъяснению молодежи опасности вовлечения (вербовки) в террористические группировки, информационно-пропагандистские мероприятия по разъяснению сущности терроризма и его общественной опасности	апрель	
	Распространение информационной наглядной печатной продукции, направленной на профилактику употребления алкоголя	май	
	Распространение информационных материалов, направленных на профилактику интолерантного отношения к этноконфессиональным группам в рамках Международного Дня ненасилия	октябрь	
6.2	<i>Практическая подготовка</i>		
	Мероприятие «Позволь другому быть другим» к Международному дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации (21 марта)	март	
	Профилактическое мероприятие «Правила для пешеходов»	март	
	Мероприятие «Алкоголь: мифы и реальность» ко Дню Борьбы с пьянством	май	
	Мероприятия по правилам дорожного движения	Каждый месяц	январь
			февраль
			март
			апрель
			май
			июнь
			июль
			август
			сентябрь
			октябрь
			ноябрь
			декабрь
	Мероприятие «Урок дружбы» к 12 июня, Дню России	июнь	
	Мероприятие по профилактике ДТП «Зеленый огонек»	июль	
	Мероприятие «Похититель рассудка» к Всероссийскому дню трезвости (11 сентября)	сентябрь	
	Мероприятие по профилактике интолерантности и «Важный разговор» в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	
	Мероприятие по профилактике употребления наркотических Веществ «Все в твоих руках»	октябрь	
	Профилактическое мероприятие «Время развеять дым!» в Рамках Международного дня отказа от курения	ноябрь	
	Мероприятие «Позволь другому быть другим» к Международному дню толерантности	ноябрь	
	Профилактические беседы «Я в безопасном мире»; «Хоровод дружбы» (групповое/изготовление коллажа «Мы разные, но мы вместе») к 4 ноября, Дню народного единства России	ноябрь	
	Мероприятие «Убереги себя от насилия» в рамках Всемирного дня борьбы против насилия в отношении детей (19 ноября)	ноябрь	
	Мероприятие «СПИД не спит!»	декабрь	

Таблица 9

Календарный план воспитательной работы

Тренировочный этап до 3-х лет

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровьесбережение		
1.1	Режим питания и отдыха. Беседа по теме: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима		

	(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки)		
	Режим питания и отдыха. Беседа по теме: оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций		
	Режим питания и отдыха. Беседа по теме: знание способов закаливания и укрепления иммунитета		
1.2.	Основы саморазвития. Беседа по теме: Мой режим дня, личная гигиена как зона ответственности за здоровье		
2	Профориентационная деятельность		
2.1.	Судейская практика (участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:)		
	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.		
	Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и(или) помощника секретаря спортивных соревнований		
	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.		
2.2	Инструкторская практика		
	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия		
	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий(УТЗ) в качестве помощника тренера-преподавателя, контроль выполнения задания тренера спортсменами (количественных показателей)		
	Подбор упражнений(используя полученный ранее опыт)для поставленной задачи		
	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; умение объяснить смысл упражнения и его роль в последующей соревновательной деятельности		
	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов.		
2.3.	Общая направленность		
	Планирование профессионального развития. Культура деятельности: знания, трудолюбие, спортивная нравственность, конкурентоспособность.		
	Определение понятий профессиональных качеств спортсмена–волевые, физические.		
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретические занятия		
	Беседа: Определение понятий «отечество, долг, честь, дисциплина»		
	Беседа: Отношение к тренировке: Целеустремленность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима		
	Беседа: Отношение к знаниям: знание истории своего края, знание Истории Родины, знание значения гимна, герба, флага России		
	Беседа: Отношение к знаниям: знание истории своего вида спорта		
3.2	Практические занятия		
	Участие в творческих, социальных и публичных мероприятиях, посвященных памятным датам	по плану, по календарю	январь
февраль			
май			
июнь			
ноябрь			
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическое занятие		
	Демонстрация умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. Подготовка и участие в показательных выступлениях с целью популяризации вида спорта		
4.2.	Теоретическое занятие		
	Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи		
	Развитие изобретательности и логического мышления для достижения поставленной цели		

5.	Психология конфликта		
	Определение жизненных целей, саморегуляция поведения, управление эмоциями		
	Отношения с родителями. Дозволенные зоны самостоятельности и заботы о них		
6	Профилактическая работа		
6.1	<i>Теоретическая подготовка</i>		
	Распространение наглядной печатной продукции о правилах Безопасности в Интернете для детей и молодежи	февраль	
	Распространение информационных материалов, по разъяснению молодежи опасности вовлечения (вербовки) в террористические группировки, информационно-пропагандистские мероприятия по Разъяснению сущности терроризма и его общественной опасности	апрель	
	Распространение информационной наглядной печатной продукции, направленной на профилактику употребления алкоголя	май	
	Распространение информационных материалов, направленных на профилактику интолерантного отношения к этноконфессиональным группам в рамках Международного дня ненасилия	октябрь	
6.2	<i>Практическая подготовка</i>		
	Мероприятие «Позволь другому быть другим» к Международному Дню борьбы за ликвидацию расовой дискриминации(21 марта)	март	
	Профилактическое мероприятие«Правила для пешеходов»	март	
	Мероприятие«Алкоголь: мифы и реальность»ко Дню борьбы с пьянством	май	
	Мероприятия по правилам дорожного движения	Каждый месяц	январь
			февраль
			март
			апрель
			май
			июнь
			июль
			август
			сентябрь
			октябрь
			ноябрь
			декабрь
	Мероприятие «Урок дружбы»к 12 июня, Дню России	июнь	
	Мероприятие по профилактике ДТП«Зеленый огонек»	июль	
	Мероприятие «Похититель рассудка» к Всероссийскому дню трезвости (11 сентября)	сентябрь	
	Мероприятие по профилактике интолерантности «Важный разговор» в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	
	Мероприятие по профилактике употребления наркотических веществ «Все в твоих руках»	октябрь	
	Профилактическое мероприятие «Время развеять дым!» в рамках Международного дня отказа от курения	ноябрь	
	Мероприятие «Позволь другому быть другим» к Международному Дню толерантности	ноябрь	
	Профилактические беседы «Я в безопасном мире»; «Хоровод дружбы» (групповое/изготовление коллажа «Мы разные, но мы вместе») к 4 ноября, Дню народного единства России	ноябрь	
	Мероприятие «Убереги себя от насилия» в рамках Всемирного дня Борьбы против насилия в отношении детей(19ноября)	ноябрь	
	Мероприятие«СПИД не спит!»	декабрь	

Таблица10

Календарный план воспитательной работы

Тренировочный этап свыше 3-х лет

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Отметка о проведении
1	Здоровьесбережение		
1.1	<i>Теоретическое занятие</i>		

	Беседа по теме: стрессовые ситуации, борьба со стрессом, управление эмоциями		
	Беседа по теме: медицинский контроль в спорте. Допинг		
1.2.	<i>Практическое занятие</i>		
	Участие в пропагандистской акции по формированию здорового образа жизни средствами своего вида спорта	сентябрь	
2	Профориентационная деятельность (формирование склонности к педагогической работе)		
2.1.	<i>Практические занятия</i>		
	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня в Качестве помощника спортивного судьи и(или)помощника секретаря спортивных соревнований	по1 соревнованию в календаре СММ	
	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований	по 1 соревнованию в календаре СММ	
2.2	<i>Теоретические занятия</i>		
	Беседа по теме: совершенствование формирования Уважительного отношения к решениям спортивных судей		
	Инструкторская практика, теоретическое задание: самостоятельный подбор упражнений(используя полученный Ранее опыт)для поставленной задачи		
	Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей		
	Проведение самоанализа спортсменами по оцениванию Своих успехов и причине удач		
	Практическое задание(в качестве помощника тренера-преподавателя) контроль партнеров количественных показателей выполнения задания тренера		
	Самостоятельное проведение подготовительной части УТЗ		
2.3.	<i>Общая направленность</i>		
	Определение понятий профессиональных качеств спортсмена Построения карьеры в спорте		
3	Профориентационная деятельность		
3.1.	<i>Теоретическое занятие</i>		
	Диспут Склонность к профессии. Как самостоятельно выбрать профессию: я-хочу; я-могу; я-надо; мой выбор: хочу +могу+надо.		
	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам Анализ проблем своего вида спорта по заданному тренером направлению, используя специальную литературу, Видеоматериалы (каждый спортсмен или группа спортсменов)		
3.2.	<i>Практическое задание</i>		
	Самостоятельное обретение и поддержание спортивной формы с последующим контролем тренера	В период отпуска тренера	
4	Патриотическое воспитание		
	<i>Теоретические занятия</i>		
4.1.	Беседа по теме: Отношение к знаниям: знание истории своего Вида спорта, знание жизнедеятельности великих спортсменов своего вида спорта		
	Беседа по теме: Отношение к соревнованиям: полная самоотдача, уважение соперника, соблюдение правил соревнований		
	<i>Практические занятия</i>		
4.2.	Участие в:календарныхсоревнованиях,турнирах,матчевых встречах, Публичных акциях, посвященных памятным историческим датам		
5	Развитие творческого мышления		
5.1	<i>Теоретические занятия</i>		
	Беседа по теме: самореализация как процесс и результат Осуществления и использования своих возможностей и способностей. Зона самостоятельности		

	Беседа по теме: развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения Поставленной задачи		
6	Психология конфликта		
	Беседа по теме: Саморегуляции поведения, управление эмоциями		
	Беседа по теме: Конфликтные ситуации и возможные пути Их решения: внутри группы, тренер-спортсмен		
	Беседа по теме: Самооценка, её адекватность. Механизм самоутверждения: воля к победе, успех, уважение, влияние		

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

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Чтобы оградить занимающихся от подобных проблем, в учреждении в течение года применяются следующие методы борьбы с допингом:

- административный состав совместно с тренерским на совещаниях, «круглых столах» анализирует, изучает данную проблему;
- разрабатываются методические пособия по данной теме;
- проводятся лекции с занимающимися о вреде допинга, об ответственности за применение допинга;
- ознакомление со списком запрещенных препаратов;
- о порядке сдачи проб на допинг об ответственности за уклонение от сдачи проб.

Максимальной эффективностью при проведении профилактической работы обладает процесс формирования знаний об антидопинговых правилах у молодых спортсменов и внедрение этих правил в тренировочный процесс.

Задачи антидопинговой пропаганды:

- способствовать осознанию спортсменами, занимающимися в группах спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства актуальности проблемы допинга в спорте;

- способствовать проявлениям у спортсменов нравственных качеств «ФэйрПлей», овладения спортсменами знаниями и навыками противостояния применению допинга в повышении работоспособности, составления индивидуальной фармакологической карты спортсмена;
- обучить спортсменов основам Всемирного антидопингового кодекса соблюдению антидопинговых правил в процессе спортивной подготовки;
- обучить спортсменов знаниям и сформировать навыки проведения спортивных мероприятий по пропаганде идеалов олимпийского движения, здорового образа жизни;
- обеспечить организацию систематического диспансерного обследования спортсменов.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия (таблица 11).

Таблица №11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	сценарий/программа, фото/видео
	Беседа «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	В рамках теоретической подготовки, возможно привлечение специалистов
	«Запрещенный список» - знакомство с международным стандартом и способом проверять лекарственные препараты через официальные электронные сервисы	1-2 раза в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Для кандидатов в спортивную сборную команду ТО Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (возможно в онлайн формате)	1 раз в год	Использовать памятки и презентации для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов На сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Семинар для тренеров «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» (возможно в онлайн формате)	1-2 раза в год	Использовать памятки, презентации, фото/видео, возможно привлечение Специалистов ДСиМПАГ и ДФС ДО ТО
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	В рамках проведения Тренировочных занятий
	Беседа «Ценности спорта. Честная игра» (лекция, дискуссия)	1 раз в год	В рамках теоретической подготовки, возможно привлечение специалистов
	Проверка лекарственных препаратов («Запрещенный список») - тренер называет обучающимся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома.	1-2 раза в год	Проверять лекарственные препараты через официальный электронный ресурс: сервис по Проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1-2 раза в год	В рамках проведения Тренировочных занятий

Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1развгод	Для кандидатов в спортивную сборную команду ТО Ссылка на образоват. курс: https://newrusada.triagonal.net
---------------------------------	----------	---

Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»(возможно в онлайн формате)	1развгод	Использовать памятки и презентации для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров и обучающихся «Виды нарушений антидопинговых правил»,(возможно в онлайн формате)	1-2разавгод	Использовать памятки, презентации,фото/видео.

Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг»

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися для последующего привлечения к инструкторской и судейской работы. Обучающимися необходимо освоить программу инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг» на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства (таб. 12).

Таблица12

Нагрузка инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

Одной из задач спортивного отделения пауэрлифтинг является подготовка обучающихся к

роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований. Решение этих задач на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в пауэрлифтинге терминологией и уметь проводить учебно-тренировочные занятия или часть тренировки. Уметь выполнять обязанности старшего (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря, проводящего разминку). На тренировочных этапах спортсмены могут самостоятельно вести дневник тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены могут объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Конкретный план, объём, целесообразность проведения инструкторской и судейской практики определяет тренер - преподаватель, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки (таб. 13).

Таблица13

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретическое занятие	В течение года	Обучающиеся получают начальные знания терминологии, названия жестов. Обучающийся умеет составлять частично краткий конспект учебно-тренировочного занятия
	Практическое занятие	В течение года	Проведение обучающимся отдельных частей занятия с применением правильной терминологии, демонстрацией техники
	Судейская практика		
	Теоретическое занятие	В течении года	Уделять внимание правилам, жестам судьи, умению решать задачи технического и Тактического характера

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Практическое занятие	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний, обучать на учебно- тренировочном занятии с последующим участием в судействе на внутришкольных мероприятиях. Квалификационная категория спортивного судьи «юный Спортивный судья»
---	----------------------	----------------	--

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

План применения восстановительных средств пауэрлифтеров

	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; спортивной сбалансировано по составу(белки,жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж — классический (восстановительный, общий) сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидро процедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ,теплые ванны,контрастные ванны,хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния Спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.
3	Фармакологические средства: 1. Витамины,коферменты,микроэлементы, витаминные комплексы,витаминноминеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены.5.Иммуномодуляторы. 6.Препараты,влияющие наэнергетикумозговых клеток.7Антиоксиданты.8Гепатопротекторы.9 Анаболизирующие.10Аминокислоты. 11 Фитопрепараты.12Пробиотики,эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

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

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

III. Система контроля

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

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

Этап начальной подготовки:

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

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок в ведении дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта регулярного участия и достижения стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление и сохранение здоровья.
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства.

Прохождение Программы, в том числе, участие в спортивных соревнованиях

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

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отличается на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (п.3.2, ст.84 федерального закона № 237-ФЗ).

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

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу для спортивно-оздоровительных групп ЮНОШИ

№	Контрольные упражнения	Уровень освоения		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Бег на 30м	Не более 6,0 с	Не более 6,2 с	Не более 6,5 с
2	Подъем туловища лежа на спине	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз	Не менее 8 раз

3	Сгибание и разгибание рук в упоре Лежа на полу	Не менее 9раз	Не менее 7раз	Не менее 5 раз
---	--	---------------	---------------	----------------

ДЕВУШКИ

№	Контрольные упражнения	Уровень освоения		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Бег на 30м	Не более 6,5 с	Не более 6,7 с	Не более 7,0 с
2	Подъем туловища лежа на спине	Не менее 7раз	Не менее 5раз	Не менее 3 раз
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 7раз	Не менее 5раз	Не менее 3 раз

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу для групп начальной подготовки 1-го года обучения

ЮНОШИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бегна30м	с	6,2	6,4	6,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	9	8	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	125	120
1.5.	Поднимание туловища из Положения лежа на спине за1 минуту	количество раз	27	25	23
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	8	7
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, Ладони на плечах	с	7	5	3
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	10	8	6

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативыобщейфизической подготовки					
1.1.	Бегна30м	с	6,4	6,6	6,8
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	7	6	5

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	24	22	20
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	4	3
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2 1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	7	6	5
2 2.	Приседание,ладони на затылке	количество раз	5	4	3

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу для групп начальной подготовки 2-го года обучения
ЮНОШИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м	с	5,7	6,0	6,2
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	11	10	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	140	130
1.5.	Поднимание туловища из Положения лежа на спине за1 минуту	количество раз	32	30	28
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	11	9
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	8	7	6
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	15	12	8

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м	с	6,0	6,2	6,4

1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	9	8	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135	130	125
1.5.	Поднимание туловища из Положения лежа на спине за 1 минуту	количество раз	28	26	24
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	6	5
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2 1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	8	7	6
2 2.	Приседание,ладони на затылке	количество раз	10	9	8

**Контрольные нормативы по пауэрлифтингу для групп начальной подготовки
3-го года обучения
ЮНОШИ**

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м	с	5,6	5,9	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	12	11	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	155	150	145
1.5.	Поднимание туловища из Положения лежа на спине за1 минуту	количество раз	33	31	29
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	12	10
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	9	8	7
2.2.	Приседание,ладони на затылке	количество раз	16	13	9

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий

1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на30м	с	5,9	6,0	6,1
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	10	9	8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	136	131	126
1.5.	Поднимание туловища из Положения лежа на спине за1 минуту	количество раз	29	27	25
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	7	6
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2 1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены, ладони на плечах	с	9	8	7
2 2.	Приседание,ладони на затылке	количество раз	11	10	9

**Контрольные нормативы по пауэрлифтингу для тренировочных групп1-го года обучения
ЮНОШИ**

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м	с	5,7	5,9	6,1
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	11	10	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	11	9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	145	140
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	32	30	28
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	8	6	4
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	8	6	4
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	количество раз	6	4	2

2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	9	7	5
3.Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды–«третий спортивный разряд»,«второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	Спортивные разряды–«третий спортивный разряд»,«второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»			

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м	с	6,0	6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	9	8	7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	7	6	5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135	130	125
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	28	26	24
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	8	6	4
2.2.	Жим лежа(вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	8	6	4
2.3.	Становая тяга(вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	количество раз	6	4	2
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	9	7	5
3.Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

Контрольные нормативы по пауэрлифтингу для тренировочных групп 2-го года обучения

ЮНОШИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бегна30м	с	5,6	5,8	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	12	11	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	12	10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	152	147	142
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за1 мин	количество раз	34	32	30
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	9	7	5
2.2.	Жим лежа(вес штанги70%от повторного максимума)	количество раз	9	7	5
2.3.	Становая тяга(вес штанги70%от1 повторного максимума)	количество раз	7	5	4
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	10	8	6
3.Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»			

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на30м	с	5,9	6,0	6,2
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	10	9	8

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	7	6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	135	130
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	30	28	26
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	9	7	5
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	9	7	5
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	количество раз	7	5	3
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	10	8	6
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			

**Контрольные нормативы по пауэрлифтингу для тренировочных групп 3-го года обучения
ЮНОШИ**

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м	с	5,5	5,7	5,9
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	13	12	11
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	13	11
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	155	150	145
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за1 мин	количество раз	35	33	31
2.Нормативы специальной физической подготовки					

2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	10	8	6
2.2.	Жим лежа(вес штанги70%от повторного максимума)	количество раз	10	8	6
2.3.	Становая тяга(вес штанги70%от1 повторного максимума)	количество раз	8	6	5
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	11	9	7

3.Уровень спортивной квалификации

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды–«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	Спортивные разряды–«третийспортивныйразряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий

1.Нормативыобщейфизической подготовки

1.1.	Бегна30м	с	5,8	5,9	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	11	10	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	9	8	7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	142	138	135
1.6.	Поднимание туловища из Положения лежа на спине за1 мин	количество раз	32	30	28

2.Нормативыспециальнойфизическойподготовки

2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	10	8	6
2.2.	Жим лежа(вес штанги70%от повторного максимума)	количество раз	10	8	6
2.3.	Становая тяга(весштанги70%от1 повторного максимума)	количество раз	10	8	6
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	12	11	8

3.Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды–«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	Спортивные разряды–«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»

**Контрольные нормативы по пауэрлифтингу для тренировочных групп 4-го года обучения
ЮНОШИ**

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативыобщейфизической подготовки					
1.1.	Бегна30м	с	5,4	5,6	5,8
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	14	13	12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	16	14	12
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	155	150
1.5.	Поднимание туловища из Положения лежа на спине за1 мин	количество раз	37	35	33
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	12	9	7
2.2.	Жим лежа(весштанги70%от повторного максимума)	количество раз	12	9	7
2.3.	Становая тяга(весштанги70%от1 повторного максимума)	количество раз	9	7	6
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	12	10	8
3.Уровеньспортивнойквалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет)	Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»			

ДЕВУШКИ

№	Упражнения	Единица измерения	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий
1.Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30м	с	5,6	5,8	5,9
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	12	11	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	9	8
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	142	140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за1 мин	количество раз	35	32	30
2.Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	11	9	7
2.2.	Жим лежа(весштанги70%от повторного максимума)	количество раз	11	9	7
2.3.	Становая тяга(весштанги70%от1 повторного максимума)	количество раз	11	9	7
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	13	12	9
3.Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет)	Спортивные разряды—«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый 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 для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики девочки		мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0

1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

[ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг» Приложение 4]

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

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативыобщейфизическойподготовки				
1.1.	Бег на30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине90см	Количество раз	не менее	
			И	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком Двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(за1 мин)	Количество раз	не менее	
			32	28
3.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	Количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (весштанги70%отповторного максимума)	Количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги70%от повторного максимума)	Количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты,руки скрещены,ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3.Уровень спортивной квалификации				

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) - программа поэтапной подготовки физических лиц по виду спорта «пауэрлифтинг», определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе. Программа разработана и реализуется МАУ ДО «ДЮСШ» с.Кармаскалы (далее — Учреждение). При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций, последних лет с учётом подготовки спортивного резерва.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

На этапе НП

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

На Тренировочном этапе

- формировать устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- повысить уровень ОФП и СФП техническую и тактическую, теоретическую и психологическую подготовку;
- формировать физические качества с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдать режим тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладеть навыками самоконтроля;

- приобрести опыт участия в официальных соревнованиях на 1 и 2 годах этапа спортивной подготовки;
- достичь стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на 3 и 4 годах этапа спортивной подготовки;
- овладеть основами теоретических знаний о виде спорта «пауэрлифтинг»;
- знать антидопинговые правила;
- укрепить здоровье занимающихся.

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

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

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

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства.

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

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

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

подготовки в соответствии с требованиями высшего спортивного мастерства;

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

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

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

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

В течение года на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки. Структура организации системы многолетней спортивной подготовки по пауэрлифтингу формируется с учетом следующих компонентов:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам;
 - система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям и выявлению индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
 - тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально- технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень выявления его интеллектуальных способностей;
 - соревновательный процесс учитывает организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий, который формируется в организации, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных спортивных

мероприятий. Является специфической формой деятельности, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств в специализированной тренировке, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

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

Пауэрлифтинг в переводе с англ, powerlifting; power - «сила» и lift - «поднимать») или силовое троеборье-силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого веса.

Пауэрлифтинг - не олимпийский вид спорта. В качестве дисциплин соревновательного вида в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (на верхней части лопаток), жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Кроме троеборья проводятся соревнования по жиму. Проводятся соревнования, называя его «классическим пауэрлифтингом».

Спецификой организации тренировочного процесса является то, что пауэрлифтинг связан с большими физическими нагрузками взрывного характера. Основное значение приобретает, развитие скоростно - силовых физических качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости, психологической устойчивости пауэрлифтеров. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений.

При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше.

Абсолютное первенство определяется по расчету МФП (IPFGLPoints-IPFFormula)

Учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

Таблица17

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки (НП)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)(ТЭ)			
		Нп до 0 года		НП Свыше года		ТЭ до трех лет		ТЭ свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка	50%	156ч	42%	174 ч.	30%	188 ч.	22%	160 ч.
2	Специальная Физическая подготовка	30%	94ч	34%	142 ч.	40%	250 ч.	42%	306 ч.
3	Участие в спортивных соревнованиях		-		-	6%	38 ч.	12%	87 ч.
4	Техническая подготовка	16%	50ч	20%	84 ч.	14%	88 ч.	12%	87 ч.
5	Тактическая подготовка	2%	2ч	2%	2 ч.	4%	6 ч.	4%	8 ч.
6	Теоретическая подготовка		2ч		2ч.		6 ч.		8 ч.
7	Психологическая подготовка		2 ч		2ч.		6 ч.		8 ч.
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-		2ч.	6 ч.	8 ч.			
9	Инструкторская практика	-	-		-	2%	6 ч.	4%	14 ч.
10	Судейская практика		-		-		6 ч.		14 ч.
11	Медицинские,медико-биологические мероприятия	2%	2ч	2%	4 ч.	4%	12 ч.	4%	14 ч.
12	Восстановительные мероприятия		4ч		4 ч.		12 ч.		14 ч.
Общее количество часов в год		100%	312 час	100 %	416 час	100 %	624 час	100 %	728 час

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

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

Таблица 18

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		Этап начальной подготовки(НП)	
		НП до года	НП Свыше года
1	Общая физическая подготовка	156	174
2	Специальная физическая подготовка	94	142
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-
4	Техническая подготовка	50	84
5	Тактическая подготовка	2	2
6	Теоретическая подготовка	2	2
7	Психологическая подготовка	2	2
8	Контрольные мероприятия(тестирование и контроль)		2
9	Инструкторская практика		-
10	Судейская практика	-	-
11	Медицинские,медико-биологические мероприятия	2	4
12	Восстановительные мероприятия	4	4
Общее количество часов в год		320	416

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

Группы на тренировочном этапе (ТЭ) формируются на конкурсной основе из обучающихся, представивших медицинскую справку от специалиста врачебно - физкультурного диспансера о допуске к тренировочным занятиям, проявивших способности к пауэрлифтингу, выполнивших приёмныенормативыпообщезфизическойиспециальнойподготовке.Продолжительностьэтапа5лет, возраст для зачисления 12 лет.

Период обучения на тренировочном этапе до 3лет, уровень спортивной квалификации третий, второй,первыйиуношескийспортивныеразряды.Впериодобучениянатренировочномэтапесвыше3 лет, уровень спортивной квалификации третий, второй, первый спортивный разряд.

Переводпогодамобучениянаэтотэтапеосуществляетсяприусловиивыполнения

обучающимися нормативов общей физической и специальной физической подготовки контрольно — переводных тестов по пауэрлифтингу (не ниже требований), для зачисления и перевода Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе один раз.

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

Условия спортивной школы соответствуют требованиям к материально-технической базе, инфраструктуре организаций и иным условиям, установленным соответствующим Федеральным стандартом спортивной подготовки.

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

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

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки

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

Программный материал для практических занятий этапа начальной подготовки

Основная цель тренировки: развитие физических возможностей, обучение основам техники пауэрлифтинга. Факторы, ограничивающие нагрузку: недостаточная адаптация к физическим

нагрузкам;возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементысамостраховкиисамостраховки;всевозможныепрыжкиипрыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный. Основные направления тренировки.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений.

Особенности тренировочного процесса. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

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

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач.

Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле.

Участие в соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

Таблица19

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

Программный материал для практических занятий тренировочного этапа

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

Таблица 20

Программный материал для практических занятий тренировочного этапа

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

Общая физическая подготовка(ОФП)

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

Строевые упражнения. Понятие строевой: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение.	Строевые упражнения. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.
Общеразвивающие упражнения без предметов: - упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, приведение.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание. Рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.
Упражнения для шеи и туловища, упражнения для ног, упражнения для всех частей тела: выпады с наклонами движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки: сочетания движений различными частями тела выпады с наклоном и движениями туловища.	Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед движением, и руками, выпады с наклоном движениями руками, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация пауэрлифтинга).
Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики, легкой атлетики, бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); Спортивные и подвижные игры. Плавание.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения из легкой атлетики: прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные и подвижные игры. Плавание.

IV. Программный материал для практических занятий этапа совершенствования спортивного мастерства

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

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

Развитие специфических качеств

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

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

Совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга

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

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

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

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

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

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

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

10. Присед. Присед в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой 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.

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

12. Психологическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства отвечает развитию свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. А так же, овладение приёмами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов. Задачи психологической подготовки:

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

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

1. Беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме.
2. Использование разнообразных средств и приёмов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.
3. Настрой на предстартовые и соревновательные состояния в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.
4. Метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание спортсмена.
5. Снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия — косвенное внушение.

6. Аутотренинг — самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

6. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

7. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия

— внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

8. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод - императивное внушение.

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

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

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

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

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

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

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

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

Средства теоретической и методической подготовки

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

Средства оценки подготовленности

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

Средства нравственной подготовки

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

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются обучающиеся с16-летнего возраста, прошедшие тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) и имеющие техническую подготовку, соответствующую этапу спортивной специализации, а также выполнившие норматив КМС.

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

Темы по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год(часов, минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап спортивной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения	2/2 120/120	в течение учебно-тренировочного года	
	1.История возникновения вида спорта и его развитие.	14/12	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов -пауэрлифтиёров России, Кемеровской области-Кузбасса. Чемпионы и призёры России, Европы, Мира.
	2.Физическаякультура. как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	14/12	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	3.Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС.	14/12	ноябрь	Понятие о гигиене и саниarii. Уход за телом, полостью рта и зубами.Гигиенические требования к одежде и обуви пауэрлифтиёров. Соблюдение гигиены на спорт объектах.
	4.Закаливаниеорганизма.	14/14	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях ФКиС.

	5.Самоконтрольвпроцессе занятий физической Культуры и спортом.	14/14	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	6.Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	14/14	февраль-апрель	Понятие о технических элементах пауэрлифтинга. Теоретические знания по технике их выполнения.
	7.Теоретическиеосновы судейства. Правила вида спорта.	12/14	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников Спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	8.Режим дня и питание обучающихся.	12/14	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание пауэрлифтеров.
	9.Оборудованиеи спортивный инвентарь по виду спорта пауэрлифтинг.	12/14	август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения /свыше трёх лет обучения	6/8 360/480		
	1.Рольместофизической культуры в формировании личностных качеств.	40/54	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, Уверенности в собственных силах.
	2.История возникновения олимпийского движения.	40/54	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение Олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет(МОК).
	3.Режим дня и питание обучающихся.	40/54	ноябрь декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	4.Физиологические основы физической культуры.	40/54	январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития Двигательных навыков.
	5.Учёт соревновательной деятельности,самоанализ обучающегося.	40/54	февраль	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

6.Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта.	40/54	март-апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения.Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
7.Психологическая подготовка.	40/52	май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	40/52	июнь-июль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
9.Правила вида спорта «пауэрлифтинг»	40/52	август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются МАУ ДО ДЮСШ с.Кармаскалы, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение инструкторской и судейской практики. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта «пауэрлифтинг». Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

VIII. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации

Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

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

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи

лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической

культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №

61238) 1; обеспечение оборудованием спортивным инвентарем, необходимыми

для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 19

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

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

2.	Весы электронные(до200кг)	штук	1
3.	Гантели разборные(переменной массы)(от3до50кг)	пар	15
4.	Гири спортивные(8,10,16,24,32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало(0,6х2м)	штук	2
7.	Магнезница	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плиты(подставки5,10,20,30см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
И.	Помост для пауэрлифтинга(3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей(для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа(гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков(350кг)	комплект	4

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуата	количество	Срок эксплуата
1.	Бинты на запястья	пар	На обучающегося	-	-	1	2

	№						
2.	Бинты на колени	пар	На обучающегося	-	-	1	2
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	На обучающегося	-	-	1	3
4.	Комбинезон не поддерживающий	штук	На обучающегося	-	-	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-
6.	Костюм тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	-	-
7.	Кроссовки	пар	На обучающегося	-	-	-	-
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	На обучающегося	-	-	1	1
9.	Обувь(для приседаний)	пар	На обучающегося	-	-	1	2
10.	Обувь(для тяги становой)	пар	На обучающегося	-	-	1	2
И.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	На обучающегося	-	-	1	2
12.	Поддерживающая майка(для приседаний и становой тяги)	штук	На обучающегося	-	-	-	-
13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	На обучающегося	-	-	1	2
14.	Поддерживающий комбинезон (для Становой тяги)	штук	На обучающегося	-	-	1	2
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	На обучающегося	-	-	1	3
16.	Ремень(для троеборья)	штук	На обучающегося	-	-	1	3
17.	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	1	2

IX. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность МАУ ДО «ДЮСШ» с.Кармаскалы педагогическими, руководящими и иными работниками Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства 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).

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МАУ ДО «ДЮСШ» с.Кармаскалы Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-

преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

МАУ ДО ДЮСШ с.Кармаскалы

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

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

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

Х. Информационно-методические условия реализации Программы

XI. Нормативно-правовые документы

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

XII. Список литературных источников

1. Абрамова Н. Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФКим. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
2. Курьянович Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11
3. Балько П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге [Текст]: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - №8 (42). - С.9-11.
4. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Текст]: Учебное пособие / А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012. - 155 с.
5. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. -- М.: РУДН, 2012. — 155 с.
6. Ворожейкин О.В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге [Текст]: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №9(55). - 25 с.
7. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 1. [Текст] / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. - Харьков: К-Центр, 2004. - 53 с.
8. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга [Текст] / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. Книга 2 - Харьков: К-Центр, 2004. - 53 с.
9. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Книга 3 [Текст] / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. - Харьков: К-Центр, 2004. - 53 с.
10. Горбов А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победная турнире [Текст]: / А.М. Горбов. - М.: АСТ, 2004. - 174 с.
11. Гузь С.М. Средства и методы развития силы на этапе начальной спортивной специализации в силовом троеборье [Текст]: / С.М. Гузь, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2009. - № 12(58). - 40 с.
12. Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга [Текст]: / Ю. В. Батыгин, С.А. Глядя, М.А. Старов - Харьков: К-Центр, - 2013. - 15 с.

13. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] : / Ю. В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 23 с.
14. Журавлев И. Ю. Пауэрлифтинг [Текст] : / Журавлев И. Ю. // Спорт в школе - № 23 - 2016. - С. - 41.
15. Зациорский В. М. Методика воспитания силы. Физические качества спортсмена [Текст] : / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 124 с.
16. Коршунова А. В. «Пауэрлифтинг» / А. В. Коршунова. - Хабаровск: Просвещение, 2015. - 254 с.
17. Муравьев В. Л. «Пауэрлифтинг путь к силе» / В. Л. Муравьев. - М.: «Светлана П», 2015. - 187 с.
18. Муравьев В. Л. Жим лежа. Универсальная жимовая система [Текст] : / В. Л. Муравьев. 2008. - 200 с.
19. Остапенко Л. А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л. А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.
20. Остапенко Л. Ю. Пауэрлифтинг. Теория и практика телостроительства. М.: Просвещение, 2013. - 56 с.
21. Перов П. В. Пути повышения эффективности тренировок в жиме штанги лежа / П. В. Перов // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма [Текст]: междунар. сб. науч.-метод. тр. / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - СПб., 2004. - 40 с.
22. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук / П. В. Перов. - СПб., 2005. - 24 с.
23. Сопов В. Ф. «Теория и методика психологической подготовки в современном спорте» [Текст]: / В. Ф. Сопов.: М.: Кафедра психологии РГУФКСиТ. - 2010. - 120 с.
24. Курашвили В. А. «Психологическая подготовка спортсменов инновационные технологии» Издательство: Центр инновационных спортивных технологий [Текст]: / В. А. Курашвили. - М.: Москомспорта. - 2008 - 114 с.
25. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки [Текст]: / В. Б. Иссурин, - М.: «Советский спорт». - 2010. - 240 с.
26. Никитушкин В. Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография [Текст]: / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
27. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Текст]: / П. В. Петров. — Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006 - 232 с.
28. Программа спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг / Краевое государственное автономное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва по плаванию» [Текст]: // Камчатский край, Петропавловск-Камчатский, 2017. - 71 с.
29. Рыбальский П. И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге [Текст]: / П. И. Рыбальский. М: из фондов РГБ, 2003 - 220 с.
30. Фалеева А. В. Секреты силового тренинга [Текст]: / А. В. Фалеева, 2007 г.
31. Шагапов Р. Х. Слива О. П. Пауэрлифтинг - спорт высших достижений [Текст]: / Р. Х. Шагапов, О. П. Слива. - Екатеринбург: УГТУ, 2013. - 208 с.

