

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа олимпийского резерва «Ермак»  
(МБУ ДО СШОР «Ермак»)**

Утверждено  
приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»

№ ЕР-03-326/4 от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

*Разработана с учетом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом МБУ ДО СШОР «Ермак» от 06 сентября 2023 года № ЕР-03-350/3, в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта*

| Уровни подготовки   | Продолжительность (в годах) |
|---------------------|-----------------------------|
| Базовый уровень     | не менее 1 год              |
| Углубленный уровень | не менее 2 лет              |

Составитель программы:

| № п/п | Ф.И.О.          | Должность           |
|-------|-----------------|---------------------|
| 1     | Марчевская А.В. | Инструктор-методист |

г. Сургут, 2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|                  |  |           |
|------------------|--|-----------|
|                  | <b>Пояснительная записка</b>   | <b>3</b>  |
|                  | Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»  |           |
| <b>Глава I</b>   | <b>Общие положения</b>   | <b>4</b>  |
| 1.1.             | Название программы, нормативное обеспечение  | 4         |
| 1.2.             | Цель программы, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы                | 4         |
| <b>Глава II</b>  | <b>Характеристика дополнительной общеразвивающей программы</b>                               | <b>6</b>  |
| 2.1.             | Сроки реализации Программы   | 6         |
| 2.2.             | Объем дополнительной общеразвивающей программы   | 7         |
| 2.3.             | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы | 8         |
| 2.4.             | Годовой учебно-тренировочный план  | 10        |
| 2.5.             | Воспитательная работа  | 12        |
| 2.6.             | Планы мероприятий, направленные на предотвращения допинга в спорте и в борьбе с ним          | 19        |
| 2.7.             | Планы инструкторской и судейской практики  | 21        |
| 2.8.             | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств   | 22        |
| <b>Глава III</b> | <b>Система контроля</b>  | <b>25</b> |
| 3.1.             | Требования к результатам прохождения Программы   | 25        |
| 3.2.             | Оценка результатов освоения Программы  | 25        |
| <b>Глава IV</b>  | <b>Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы</b>                           | <b>28</b> |
| 4.1.             | Требования к материально – технической базе  | 28        |
| 4.2.             | Кадровые условия реализации Программы  | 28        |
| 4.3.             | Перечень информационного обеспечения   | 29        |
|                  | <b>Приложение</b>  | <b>30</b> |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид спорта «Пауэрлифтинг» образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения:

приседания; жим лежа; тяга штанги; общая сумма.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма. Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий получает преимущество над более тяжелым.

Занятия пауэрлифтингом способствуют:

- Развитию скоростно-силовой подготовки обучающихся, позволяющей в повседневной жизни преодолевать трудности, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений;
- Развитию моральных и волевых качеств, в основе которых лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий, на подчинении своих чувств разуму.
- Овладению знаниями в различных областях: физиологии, биохимии, психологии, биомеханики, основам гигиены, питания и учебно-тренировочным занятиям.
- В процессе учебно-тренировочного занятия воспитываются такие качества, как: уверенность в своих силах и возможностях, самообладание и ответственность перед командой.

Физиологические и биомеханические особенности силовых упражнений обуславливают психологию поведения атлета, так как во время подъема максимального веса, в любом из упражнений обучающийся учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

Участие в спортивных соревнованиях требует создания условий для проведения регулярных учебно-тренировочных занятий, направленных на постоянное совершенствование физической подготовки, технических и тактических навыков.

Программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование у обучающихся качеств, необходимых для достижения высоких физкультурно-спортивных результатов.

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1.1. Название программы, нормативное обеспечение**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «пауэрлифтинг» с учетом нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020г. №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»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году.

## **1.2. Цель программы, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

Целью Программы является укрепления здоровья обучающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками тяжелой атлетики, формирования моральных и волевых качеств, подготовка

обучающихся к процессу физкультурно-спортивной направленности по пауэрлифтингу.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие физкультурно-спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— обучение основам техники пауэрлифтинга;

— выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «пауэрлифтинг» - физкультурно-спортивная (базовый и углубленный уровень).

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» реализуется на базе муниципального бюджетное учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Ермак».

## **II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «пауэрлифтинг» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению физкультурно-спортивной направленности, определяет основные направления и условия физкультурно-спортивной направленности обучающихся в МБУ ДО СШОР «Ермак» города Сургута и является документом, регламентирующим процесс физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «пауэрлифтинг».

Актуальность Программы заключается в реализации сохранения и укрепления здоровья, совершенствования функциональных возможностей организма, развития физических качеств, обогащения двигательного опыта, формирования социально-психологических свойств личности.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса физкультурно-спортивной направленности:

- программно-целевой подход к организации физкультурно-спортивной направленности;
- разноуровневая подготовка;
- индивидуализация физкультурно-спортивной направленности;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса физкультурно-спортивной направленности, прежде всего учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Учебный материал данной Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно – тренировочного процесса по виду спорта «тяжелой атлетики».

Программа является основным документом Учреждения при организации и проведении занятий по виду спорта «пауэрлифтинг», однако практическая (методическая) часть Программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно – тренировочного процесса.

### **2.1. Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах по виду спорта «пауэрлифтинг» представлены в **таблице 1**.

Таблица 1

**Сроки реализации Программы и возрастные границы лиц, количество лиц в группах по виду спорта «пауэрлифтинг»**

| Уровни подготовки   | Срок обучения (лет)                     | Адресат программы (лет) | Наполняемость (человек) |
|---------------------|---|-------------------------|-------------------------|
| Базовый уровень     | не менее года - до 42 недель            | 8-18                    | 5-18                    |
| Углубленный уровень | не менее 2-х лет – до 42 рабочих недель | 12-18                   | 5-15                    |

На базовый уровень зачисляются лица, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься тяжелой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям пауэрлифтингом.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям пауэрлифтингом.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (особенность вида спорта и возраста обучающихся):

- увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки обуславливаются возрастом обучающихся;
- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы;
- допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;
- установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

## **2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы**

Недельный и общий объем дополнительной общеразвивающей программы представлен в таблице 2.

### Объем дополнительной общеразвивающей программы

| Уровни подготовки                    | Базовый уровень |           |           | Углубленный уровень |           |           |
|--------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|---------------------|-----------|-----------|
|                                      | 8-11 лет        | 12-14 лет | 15-18 лет | 12-14 лет           | 15-16 лет | 17-18 лет |
| Количество часов в неделю (не более) | 4               | 6         | 6         | 6                   | 10        | 10        |
| Общее количество часов в год         | 168             | 252       | 252       | 252                 | 420       | 420       |

### 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

**Форма обучения** по Программе: очная; очная с применением дистанционных технологий.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам работы (отпуск, командировка тренера-преподавателя) приложение 1.
- спортивные соревнования (контрольные схватки, спарринги, официальные мероприятия).

#### Учебно-тренировочные занятия

Освоение Программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

**Формы организации занятий:** урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Учебно - тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся избранного вида спорта.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации **базового уровня** рассчитывается в астрономических часах и с учётом возрастных особенностей обучающихся не может превышать:

- обучающие 8-11 лет – до 4 занятий в неделю, не более 4-х часов;



- обучающие 12-14 лет – до 5 занятий в неделю, не более 6 часов;
- обучающие 15-18 лет – до 5 занятий в неделю, не более 6 часов.

Продолжительность одного учебно - тренировочного занятия при реализации **углубленного уровня** рассчитывается в астрономических часах и с учётом возрастных особенностей обучающихся не может превышать:

- обучающие 12-14 лет – до 3 занятий в неделю, 6 часов;
- обучающие 15-16 лет, 17-18 лет – до 5 занятий в неделю, до 10 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, медико-биологические мероприятия.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В целях качественной подготовки, обучающиеся могут привлекаться к участию в учебно-тренировочных мероприятиях.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий рекомендуется определять в зависимости от уровня подготовленности обучающихся.

### **Структура учебно-тренировочного занятия:**

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроения на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую

психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

### **Спортивные соревнования**

Спортивные соревнования, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимся на данном уровне подготовки.

Данная программа не предусматривает обязательное принятие участия обучающимися в соревновательной деятельности.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;
- соответствие требованиям к требованиям реализации Программ на соответствующем уровне;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных уровней подготовки и предусматривающим реализацию программы до 42 недель в году. Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочных занятий представлен в **таблице 3**.

Таблица 3

### Годовой учебно-тренировочный план на различных уровнях подготовки

|      | Виды подготовки и иные мероприятия           | Уровни подготовки   |           |           |                     |           |           |
|------|--|---|-----------|-----------|---------------------|-----------|-----------|
|      |  | Базовый уровень   |           |           | Углубленный уровень |           |           |
|      |  | 8-11 лет  | 12-14 лет | 15-18 лет | 12-14 лет           | 15-16 лет | 17-18 лет |
|      |  | Недельная нагрузка в часах  |           |           |                     |           |           |
|      |  | 4   | 6         | 6         | 6                   | 10        | 10        |
|      |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |           |           |                     |           |           |
|      |  | 1   | 2         | 2         | 2                   | 2         | 2         |
|      |  | Наполняемость групп (человек)   |           |           |                     |           |           |
| 5-18 | 5-18   | 5-18  | 5-15      | 5-15      | 5-15                |           |           |
| 1.   | Теоретическая подготовка                     | 6   | 6         | 6         | 6                   | 8         | 8         |
| 2.   | Общая физическая подготовка                  | 62  | 68        | 68        | 49                  | 107       | 107       |
| 3.   | Специальная физическая подготовка            | 35  | 50        | 50        | 49                  | 87        | 77        |
| 4.   | Технико-тактическая подготовка               | 47  | 109       | 109       | 125                 | 190       | 198       |
| 5.   | Психологическая подготовка                   | 2   | 3         | 3         | 3                   | 6         | 8         |
| 6.   | Контрольные соревнования                     | 6   | 6         | 6         | 6                   | 6         | 6         |
| 7.   | Инструкторская и судейская практика          | -   | -         | -         | 4                   | 6         | 6         |
| 8.   | Диагностика, мониторинг, итоговая аттестация | 4   | 4         | 4         | 4                   | 4         | 4         |
| 9.   | Восстановительные мероприятия                | -   | -         | -         | -                   | -         | -         |
| 10.  | Медицинское обследование                     | 6   | 6         | 6         | 6                   | 6         | 6         |
|      | <b>Всего часов</b>                           | 168   | 252       | 252       | 252                 | 420       | 420       |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг» ежегодно на начало учебного года согласуется на Педагогическом совете и утверждается приказом директора

Начало учебного года – 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, итоговой аттестации на год;

- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## 2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания обучающегося во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать обучающихся не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

- четкое планирование воспитательной работы в группах отделения бокса;

- прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

- сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству;

- развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде;

- уважения к тренеру-преподавателю;

- приобщение к истории, традициям бокса.

- Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

- Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

- посещение музеев;

- месячник военно-патриотического воспитания;

- встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

- спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;
- беседы, посвященные военной и патриотической тематике;
- экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

- любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

#### Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

- организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;
- психологические тренинги, беседы, игры;
- участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- дни здоровья, специальные спортивные праздники;
- организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

- спортивные нормативы;
- показатели на спортивных соревнованиях по тяжелой атлетике;
- результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение обучающимися норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств обучающихся начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

– способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

– воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

– воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

– способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

– Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

– Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников правовоспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

– содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

– формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

– выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

– ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

– изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

– школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

– общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

– Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

– Отсутствие правонарушений и преступлений.

– Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

– формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

– воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

– обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

– индивидуальная работа с детьми и родителями;

– психологическая поддержка семей;

– родительский всеобуч;

– родительские собрания.

Критерии оценки:

– благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

– сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

– отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

– уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

– групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

– профессиональную ориентацию обучающихся;

– творческую, исследовательскую работу;

– проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

– организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами ХМАО-Югры и Российской Федерации;

– организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Примерный календарный план воспитательной работы представлен в **таблице 4**.



## Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта  | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные   | В течение года   |

|           |  |  |                |
|-----------|--|--|----------------|
|           |  | <p>процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul> |                |
| <b>3.</b> | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>   |  |                |
| 3.1.      | <p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p> | <p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися</p>  | В течение года |
| 3.2.      | <p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)</p>  | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых учреждением</li> </ul>  | В течение года |
| <b>4.</b> | <b>Развитие творческого мышления</b>   |  |                |
| 4.1.      | <p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>   | <p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>  | В течение года |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | - правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора обучающихся |  |
|--|--|---|--|

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год. Перечень мероприятий плана воспитательной работы, сроки проведения мероприятий конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей. В календарный план воспитательной работы учреждения могут вноситься изменения, на основании запросов куратора, учредителя.

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

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению, предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, лекций, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами;
- получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися.

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **таблице 5**.

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

| Уровни подготовки          | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|----------------------------|--|------------------|--|
| <b>Базовый уровень</b>     | Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»   | 1 раз в год      | Начальные знания о допинге   |
|                            | Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»  | 1 раз в год      | Знания о вреде допинга для здоровья  |
|                            | Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!  | 1 раз в год      | Приобретение знаний о спортивном поведении и последствиях допинга                    |
|                            | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата                                     |
|                            | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»  | 1 раз в год      | Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» |
|                            | Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях   | По назначению    | Принимать участие в конкурсах, акциях  |
| <b>Углубленный уровень</b> | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса и получение сертификата                                     |
|                            | Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя» | 1 раз в год      | Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей                                    |
|                            | Мероприятие (любой формат) Посвящённое Чистому спорту!   | 1 раз в год      | Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга                     |
|                            | Теоретическое занятие  | 1 раз в год      | Знания о правах о  |

|  |   |               |   |
|--|---|---------------|---|
|  | «Антидопинговый справочник спортсмена»  |               | обязанностях обучающегося, о процедуре отбора проб  |
|  | Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» | 1 раз в год   | Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»                  |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»                                       | 1 раз в год   | Ответственность родителей   |
|  | Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях  | По назначению | Принимать участие в конкурсах, акциях   |
|  | Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.                         | 1 раз в год   | Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте. |

\* В начале календарного года в план могут вноситься изменения, план утверждается приказом директора

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса пауэрлифтеров, способствуют овладению практическими навыками в тренерско-преподавательской деятельности и судействе пауэрлифтинга.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий, проводится с целью получения обучающимися навыков управления поведением соревнующихся и правильной оценки соревновательных ситуаций и выполненных действий. Это также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся формируется тяга к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Обучающиеся на углубленном уровне должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе.

Во время проведения учебно-тренировочного занятия необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем

проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований.

План инструкторской и судейской практики представлен в **таблице 6**.

**Таблица 6**

| Уровни подготовки   | Вид                        | Описание  |
|---------------------|----------------------------|---|
| Углубленный уровень | 1. Инструкторская практика | Проведение разминки, знание терминологии пауэрлифтинга, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. |
|                     | 2. Судейская практика      | Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младшего возраста.               |

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

Медицинское обеспечение физкультурно-спортивной направленности направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих физкультурно-спортивную направленности, и осуществляется в соответствии приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

– 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.

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

Факторы **педагогического** воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

– рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

– правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

– выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

– полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

– использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

– повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

– эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

– соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских и применения восстановительных средств представлен в **таблице 7**.

**Таблица 7**

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

| Уровни подготовки | Мероприятия                         | Сроки проведения                       |
|-------------------|-------------------------------------|--|
| Базовый уровень   | Врачебно-педагогические наблюдения  | В течение года                         |
|                   | Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
|                   | Периодические медицинские осмотры   | 1 раз в 12 месяцев                     |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года                         |
|                            | Применение медико-биологических средств  | В течение года                         |
|                            | Применение педагогических средств  | В течение года                         |
|                            | Применение психологических средств   | В течение года                         |
|                            | Применение гигиенических средств   | В течение года                         |
| <b>Углубленный уровень</b> | 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 раза в 12 месяцев                    |
|                            | Этапные и текущие медицинские обследования   | В течение года                         |
|                            | Применение медико-биологических средств  | В течение года                         |
|                            | Применение педагогических средств  | В течение года                         |
|                            | Применение психологических средств   | В течение года                         |
|                            | Применение гигиенических средств   | В течение года                         |



### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы применительно к уровням подготовки лицу, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы.

**На базовом уровне подготовки:**

изучить основы безопасного поведения при учебно-тренировочных занятиях;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть общими основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
сформировать умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по виду спорта «пауэрлифтинг».

**На углубленном уровне подготовки:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть узкоспециализированными умениями и двигательными навыками техники вида спорта «пауэрлифтинг»;  
овладеть углубленными теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

#### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся текущий контроль и итоговая аттестация обучающихся (после освоения Программы).

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования.

**Промежуточная аттестация** осуществляется один раз в год, с мая по июнь месяц и включает в себя:

- аттестацию обучающихся на основе перечня тестовых вопросов по теоретической подготовке, не связанных с физическими нагрузками. Зачёт

результата по теоретической подготовке является процент правильных ответов с результатом 80% и более (примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала Программы представлены в приложении 3);

- результаты сдачи нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся спортивных школ рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: прыжок в длину с места; челночный бег 3\*10м; подтягивание в висе (юноши); сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девушки).

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП:

а) *Прыжки в длину с места.* Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение – ноги параллельно – и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

б) *Челночный бег 3\*10м* выполняется с максимальной скоростью. Обучающийся встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам. По команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

в) *Подтягивание на перекладине из виса* оценивается при выполнении обучающимся максимального количества раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

г) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. упор на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Результаты промежуточной аттестации для каждого уровня оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение 2).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

Освоение Программы завершается **итоговой аттестацией**, которая проводится по окончанию уровня. Итоговая аттестация проводится с мая по июнь текущего года.

На следующий уровень подготовки обучающиеся переводятся по возрастному критерию.

При желании и наличии свободных мест на программе спортивной подготовки, при сдаче нормативов по общей и специальной физической подготовки, предусмотренных федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», обучающиеся могут быть переведены на соответствующий этап спортивной подготовки.

## IV. Условия реализации Программы

Учреждение, обеспечивает соблюдение требований к реализации уровней подготовки.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объем времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

**4.1. Требования к материально-технической базе** предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

### 4.2. Кадровые условия реализации Программы

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих уровни подготовки, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

- Единый квалификационный справочник 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения

квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

#### **4.3. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон от 04.12.07 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 года 962 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг».
4. Богачев, В. Хорсенс —92: точка отсчета] В. Богачев. — Москва: Олимп, 2003.
5. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте В,М. Волков. Москва: Физкультура и спорт, 2005.
6. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
7. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей Л. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
8. Смоллов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смоллов. — Москва: Атлетизм, 2000.
9. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.- Москва: Советский спорт, 2002.
10. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж. К. Холодов — Москва: Терра спорт, 2004.

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей;

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Форма индивидуального плана

Отделение:  
Тренер-преподаватель:  
Группа:  
ФИ обучающегося:

| Разделы подготовки / Дата |  | 19.03.2023 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Примечание |
|---------------------------|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| <b>I</b>                  | <b>Теоретическая подготовка</b>              |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 1                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 2                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 3                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 4                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 5                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>II</b>                 | <b>Общая физическая подготовка</b>           |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 1                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 2                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 3                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 4                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 5                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>III</b>                | <b>Специальная физическая подготовка</b>     |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 1                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 2                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 3                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 4                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 5                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>IV</b>                 | <b>Техническая подготовка</b>                |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 1                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 2                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 3                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 4                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 5                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>V</b>                  | <b>Контроль выполнения домашнего задания</b> |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 1                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 2                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| 3                         |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого (минут):</b>     |  |            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |

Тренер, тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

ФИО

подпись

## Приложение 2

### Мониторинг результатов итоговой аттестации за 202\_ - 202\_ учебно-тренировочного года

Уровень подготовки / группа \_\_\_\_\_ отделение \_\_\_\_\_

| № п/п | Ф.И.О. обучающегося (полностью) | Число, месяц, год рождения | Тестирование по ОФП, СФП, ТП | Результаты соревнований деятельности | Прохождение РУСАДА | Теоретическая подготовка/тестирование | Итоговый результат |
|-------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------|
| 1     |                                 |                            |                              |                                      |                    |                                       |                    |
| 2     |                                 |                            |                              |                                      |                    |                                       |                    |
| 3     |                                 |                            |                              |                                      |                    |                                       |                    |
| 4     |                                 |                            |                              |                                      |                    |                                       |                    |
| 5     |                                 |                            |                              |                                      |                    |                                       |                    |

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО  
Инструктор-методист \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (Ф.И.О.)

**Примерные тестовые задания по теме: "Пауэрлифтинг"**

1. Расшифровка аббревиатуры ФПР  
Федерация пауэрлифтинга России +  
Федерация парашютного спорта России  
Федерация поп спорта России
2. Год официальной регистрации ФПР в Минспорте России  
06.09.1991 26.09.1922+ 12.10.1992
3. Первый Чемпион России среди мужчин  
Журавлев+ Лекомцев Мор
4. Первый Чемпион России среди женщин  
Большакова Родионова Танакова+
5. Первый Чемпион Европы из России среди мужчин  
Мор Журавлев+ Кузнецов
6. Первый Чемпион Европы из России среди женщин  
Фищенко Танакова+ Родионова
7. Первый Чемпион Мира из России среди мужчин  
Ходосевич Журавлев + Лекомцев
8. Первый Чемпион Мира из России среди женщин  
Танакова + Сальникова Ефимцева
9. Последовательность по значимости спортивного звания от меньшего к  
большему  
III II I МС КМС ЗМС МСМК  
I II III КМС МС МСМК ЗМС  
III II I КМС МС МСКМ ЗМС+
10. Расшифровка аббревиатуры IPF  
Международная федерация пауэрлифтинга  
Межконфеденциальная федерация пауэрлифтинга  
Международная федерация пауэрлифтинга +
11. Весовые категории среди мужчин  
60 70 80 90 100 +120  
59 66 74 83 93 105 120 +120 +  
40 60 80 100 120 140



12. Весовые категории среди женщин

43 47 52 57 63 72 84 +84+

43 47 63 72 84 105 120

43 57 72 85 93 105 120

13. Возраст спортсменов в номинации юноши и девушки

14-18 + 10-15 15-20

14. Возраст спортсменов в номинации юниоры и юниорки

17-25 18-23 + 16-24

15. Возраст спортсменов в номинации мужчины и женщины

14 18 23 +

16. Возраст спортсменов в номинации ветераны

45 40 + 45

17. Цвет дисков номиналом 15 кг

Желтый + Красный Белый

18. Цвет дисков номиналом 20 кг

Черный Коричневый Синий+

19. Цвет дисков номиналом 25 кг

Зеленый Цветной Красный+

20. Первый президент ФПР

Богачев+ Ананьевский Медведев

21. Город России где проходили первые международные соревнования

Москва Красноярск+ Сыктывкар

22. Самый титулованный спортсмен по пауэрлифтингу (мужчина) в России

Федосиенко + Павлов Воробьев

23. Кто такой Эд Коен

Певец Танцор Пауэрлифтер +

24. Самый высокий результат в приседе

100 355 500+

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов приема сдачи контрольно-тестовых упражнений (заданий) –**  
**(далее - нормативы)**

Этап / группа \_\_\_\_\_ отделение \_\_\_\_\_

Дата проведения: «    »                      202    г.

| №<br>п/п | Ф.И.О.<br>обучающе<br>гося | Нормативы |  |  |  |  |  | Заключение | Примечание |
|----------|----------------------------|-----------|--|--|--|--|--|------------|------------|
|          |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 1.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 2.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 3.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 4.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 5.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 6.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 7.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 8.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |
| 9.       |                            |           |  |  |  |  |  |            |            |

Тренер, тренер-преподаватель \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)

**СОГЛАСОВАНО**  
 Инструктор-методист \_\_\_\_\_  
(подпись) (Ф.И.О.)