

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

Рассмотрено
На заседании педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Ермак»
Протокол № 01 от 29.08.2025г.

Утверждено
Приказом МБУ ДО СШОР «Ермак»
№ ЕР-03-430/5 от 30.09.2025г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «пауэрлифтинг» спортивная дисциплина
«пауэрлифтинг»**

Разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022г. №1274, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 962 (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022г. регистрационный № 71600)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	2-3
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	4-5
Совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается
Высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составитель программы:

№ п/п	Ф.И.О.	Должность
1.	Марчевская А.В.	Инструктор-методист
2.	Ваганова И.В.	Заместитель директора по спортивной подготовке
3.	Насибуллина Э.Р.	Старший инструктор-методист
4.	Захарова О.П.	Старший инструктор-методист

г. Сургут, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	5
1.1. Название программы, нормативное обеспечение Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации	5
1.2. Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1. Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг» Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные	8
2.2. границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.3. Объем учебно-тренировочного процесса Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации	11
2.4. дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	18
2.6. Воспитательная работ	20
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	33
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	33
3.2. Оценка результатов освоения Программы	35
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	37
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»	41
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	47
4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки	47
4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки	48
4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства	50
4.1.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства	52
4.1.5. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование	54

техники упражнений пауэрлифтинга для всех тренировочных групп	
4.1.6. Развитие специфических качеств пауэрлифтера	55
4.1.7. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения	56
4.2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки	57
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»	64
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	66
6.1. Материально-технические условия	66
6.2. Кадровые условия реализации Программы	71
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	72
Приложение 1	74
Приложение 2	75
Приложение 3	76
Приложение 4	79
Приложение 5	83

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», дисциплине «пауэрлифтинг» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 949), с учётом методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных обучающихся и содействия успешному решению задач физического воспитания обучающихся.

При написании Программы учитывались следующие принципы построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные (высшие) достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки – учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа включает следующие разделы: общие положения, характеристику, систему контроля, рабочую программу по этапам и видам спортивной подготовки; особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам и условия реализации программы; завершается перечнем информационного обеспечения и приложениями.

Учебный материал Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «пауэрлифтинг».

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название программы, нормативное обеспечение

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» спортивная дисциплина «пауэрлифтинг» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Ермак» городского округа Сургут (далее – Программа) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России 20.12.2022г. №1274, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Минспорта России 09 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФССП), 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 Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года);

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

– Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– методических рекомендаций «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанных ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-

тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий видом спорта «пауэрлифтинг»; воспитание обучающихся высокой квалификации, потенциального резерва спортивных сборных команд города Сургута, ХМАО-Югра, России.

Основными задачами Программы являются:

- формирование и развитие 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;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «пауэрлифтинг»

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 на горизонтальной станине;
- тяга штанги;
- общая сумма.

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

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 спортивной тренировки.
- 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 спортсмен учится предельно концентрировать свое внимание на подъеме веса, на проявлении максимальных мышечных усилий в каждый момент движения.

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

Программа спортивной подготовки – документ, в котором определено содержание учебно-тренировочного занятия, соревновательной и вне соревновательной деятельности обучающихся.

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 спортивных результатов. Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения атлетическому спорту и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки атлетов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств, обучающихся в условиях многолетней подготовки.

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

Формирование этапа спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утверждённым в организации порядком.

При формировании состава этапа подготовки учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к наполняемости на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства обучающегося.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	2-3	10	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	12	6	12
Этап совершенствования	не ограничивается	16	3	6
Этап высшего спортивного	не ограничивается	17	1	2

[Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962; приказ Минспорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»]

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься пауэрлифтингом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на данном этапе. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов и выполнения требований по техническому мастерству для соответствующего учебно-тренировочного этапа.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются (переводятся) обучающиеся 16 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь

спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются (переводятся) обучающиеся 17 лет и старше. Эти обучающиеся должны иметь спортивное звание «мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) в группу на этап высшего спортивного мастерства.

2.3. Объем учебно-тренировочного процесса

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок.

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет в истощенном состоянии.

Основной структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач разделов спортивной подготовки: общей физической, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние. Физические нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной подготовки, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В учебно-тренировочном занятии очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных учебно-тренировочных занятий каждый

может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма обучающегося, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в годовом учебно-тренировочном плане рассчитывается с учетом периода годичного цикла подготовки (подготовительный, основной – соревновательный, переходный), а также с учетом возможности проведения учебно-тренировочных занятий на спортивных площадках спортивных комплексов в летний период.

В таблице 2 представлены нормативы максимальных объемов нагрузки на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 2

Объёмы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и года спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

[Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962]

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

1. 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 (дисциплины 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 устанавливается в астрономических часах (1 час - 60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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 двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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 настроя 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.

2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

Таблица 3

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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным мероприятиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
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 дней
------	-----------------------------------------------	---	------------

[Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962]

3. Спортивные соревнования:

Соревнования – органическая часть процесса учебно-тренировочного процесса, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам. Система спортивных соревнований, кроме того, является специфическим методом управления подготовки обучающихся.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта (спортивной дисциплины). С учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

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

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

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

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШОР «Ермак», в соответствии с календарным планом

города Сургута, ХМАО-Югра, с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

– 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 медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Объем соревновательной деятельности указан и представлен в таблице 4

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

[Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962]

4. Индивидуальные планы:

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложение №1.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись 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, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В структуре учебно-тренировочного процесса принято выделять: теоретическую, тактическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и психологическую подготовку; участия в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика; медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по пауэрлифтингу представлены в таблице 5.

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным

исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- 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.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки Учреждения представлен в приложении №2.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15

5.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

[Приложение № 5 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962]

2.6. 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.

Воспитательная деятельность в Учреждении планируется и осуществляется в соответствии с приоритетами государственной политики в сфере воспитания. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Цель воспитания обучающихся в Учреждении:

Развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе традиционных российских ценностей (жизни, достоинства, прав и свобод человека, патриотизма, гражданственности, служения Отечеству и ответственности за его судьбу, высоких нравственных идеалов, крепкой семьи, созидательного труда, приоритета духовного над

материальным, гуманизма, милосердия, справедливости, коллективизма, взаимопомощи и взаимоуважения, исторической памяти и преемственности поколений, единства народов России), а также принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Целевые ориентиры обучающихся в Учреждении:

понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; стремления к соблюдению норм спортивной этики; уважения к старшим, наставникам; дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности; сознания ценности физической культуры, эстетики спорта; интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Программа воспитания Учреждения реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с целевыми ориентирами и отражает готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретать первоначальный опыт деятельности на их основе, в том числе в части:

- 1) Гражданского воспитания, способствующего формированию российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры.
- 2) Патриотического воспитания, основанного на воспитании любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности.
- 3) Духовно-нравственного воспитания на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков.
- 4) Эстетического воспитания, способствующего формированию эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщения к лучшим образцам отечественного и мирового искусства.
- 5) Физического воспитания, ориентированного на формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия - развитие

физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

б) Трудового воспитания, основанного на воспитании уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

7) Экологического воспитания, способствующего формированию экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды.

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 учредителя.

2.7. План мероприятий, направленный 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 6.

Таблица 6

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение онлайн-курс «Ценности спорта»	январь/февраль	Прохождение онлайн-курса на сайте РУСАДА проводится с обучающимися, либо тренерами-преподавателями, либо родителями (законными представителями) Занятия, беседы проводятся тренерами-преподавателями, а также медицинскими работниками
	Занятие по теме: «Как выявляют допинг и наказывают нарушителей»	февраль/март	
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Что такое допинг? Как появился?»	сентябрь	
	Занятие по теме «Последствия допинга для здоровья. Как повысить результаты без допинга?»	октябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной	Онлайн-курс "Ценности спорта"/"Антидопинг"	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Допинг и спортмедицина, последствия допинга»	февраль	

подготовки до 3-х лет	Занятие по теме: «Процедура допинг-контроля»	март	учреждения. Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, т.к. как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуется использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.), подготовка информационного материала
	Мероприятие (любой формат), посвящённое Чистому спорту!	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Основы управления работоспособностью обучающегося»	октябрь	
	Лекция, беседа по теме: «Запрещённые субстанции и методы. Роль витаминизации в спорте»	ноябрь	
	Занятие по теме: «Мотивация нарушений антидопинговых правил»	декабрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки свыше 3-х лет	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	
	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Занятие по теме: «Профилактика применения допинга среди обучающихся. Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Роль витаминизации в спорте.»	ноябрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Онлайн-курс «Антидопинг»	январь/февраль	
	Занятие по теме: «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	февраль	

мастерства	Занятие по теме: «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»	март	(презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.
	Занятие по теме: «Актуальные тенденции в антидопинговой политике»	апрель	
	Лекция, беседа по теме: «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Как повысить результаты без допинга?»	май	
	Занятие по теме: «Нормативно-правовая база антидопинговой работы»	сентябрь	
	Занятие по теме: «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	октябрь	
	Занятие по теме: «Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушения АД правил»	ноябрь	

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

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в пауэрлифтинги терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания учебно-тренировочных занятий).

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 вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Во время подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо приучать обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся этапа совершенствование спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства могут самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочных занятий и комплексы для различных её частей: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

Таблица 7

План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
	Практические	В течение	Составление и проведение

	занятия	года	комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе ЭНП.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по волейболу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по пауэрлифтинг. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младшего возраста.	
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</i>	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Составление рабочего плана, конспекта.
	Практические занятия	В течение года	Проведение учебно-тренировочного занятия различной направленности. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков. Проведение индивидуального учебно-тренировочного занятия с учётом игровых функций обучающихся.
	Судейская практика		

	Теоретические занятия	В течение года	Составление положения о проведении спортивного соревнования.
	Практические занятия	В течение года	Практика судейства по основным обязанностям членов бригады спортивных судей.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинской организации, осуществляющей проведение медицинских осмотров лиц, обучающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России 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».

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 по углубленной программе медицинского обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой

здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 36 Приказа № 1144н).

Для восстановления работоспособности обучающихся используется широкий круг средств и мероприятий с учётом возраста, этапа подготовки, квалификации и индивидуальных особенностей обучающихся.

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

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма пауэрлифтеров. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований, в интервалах между учебно-тренировочными занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу троеборца, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, чёткую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения

восстановления работоспособности обучающихся, совершенствование технических приёмов и тактических действий.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующее учебно-тренировочное занятие, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии, цветовые и музыкальные воздействия. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время спортивных соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом. Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к тренировке;
- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная, психорегулирующее учебно-тренировочное занятие;
- отвлекающие мероприятия (чтение книг, экскурсии, посещение музеев, выставок и др.).

Гигиенические средства восстановления:

- рациональная организация режима дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период интенсивной подготовки к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные занятия в благоприятное время суток;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю (парная и суховоздушная);
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

Учебно-тренировочные мероприятия обеспечивают возможность максимальной работоспособности обучающихся и адаптации к условиям спортивных соревнований.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

специализации) (по всем годам)	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
Этап спортивного совершенствования мастерства, высшего спортивного мастерства	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 этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1) На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки;

2) На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

и третьем году;

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

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

- и психологической подготовленности;

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения Программы проводятся: *текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговая аттестация* обучающихся.

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, в мае 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 для всех этапов подготовки представлены в приложении № 3);

- результат участия обучающегося в спортивных соревнованиях и выполнение ими требований спортивной квалификации (спортивный разряд);

- результаты сдачи контрольно-переводных нормативов, характеризующие основные физические и специальные качества (приложение № 4);

- результаты выполнения испытаний по техническому мастерству,

характеризующих качество технической подготовленности обучающихся (приложение № 4) для каждого этапа и года спортивной подготовки;

- объём соревновательной деятельности (участие обучающихся в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях).
- наличие обучающегося в составе (основной, резерв) спортивной сборной команды МО, ХМАО-Югры, РФ;
- результаты спортивного сезона в учебно-тренировочном году;
- наличие сертификата о прохождении онлайн-курса РУСАДА.

Освоение Программы завершается **итоговой аттестацией**, которая проводится по окончании этапа спортивной подготовки. Итоговая аттестация проводится в мае текущего года.

Обучающиеся – победители и призёры региональных и всероссийских от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению тренерско-преподавательского совета.

Критериями оценки качества и эффективности реализации Программы на этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в виде спорта «пауэрлифтинг»;
- стабильность состава обучающихся.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической, психологической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой
- результаты участия в спортивных соревнованиях;
- состояние здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень общего и специального физического развития, и функционального состояния организма обучающихся;
- качество выполнения обучающимися объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных Программой и индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений на официальных всероссийских соревнованиях;
- перевод (зачисление) обучающихся из Организации, осуществляющей спортивную подготовку, в организацию другого вида (Югорский колледж-

интернат Олимпийского резерва и т.п.).

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность выступления на официальных всероссийских спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- выполнение требований для включения обучающихся в основной и резервный составы спортивных сборных команд РФ.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются протоколом по утверждённой форме (приложение № 5).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий этап и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки, уровень их спортивной подготовки обучающихся для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 9-12.

Таблица 9

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
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.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10
2.2.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	

[Приложение № 6 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962]

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	6,0
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

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

[Приложение № 7 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962]

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

[Приложение № 8 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962]

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины

			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			75,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

[Приложение № 9 к ФССП по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденному приказом Минспорта России от 09 ноября 2022г. № 962]

При выполнении каждого испытания обучающийся получает баллы: при успешном выполнении – «1 балл», в случае невыполнения – «0 баллов». Баллы, полученные по каждому испытанию, суммируются, выводится среднее значение. Для зачёта результатов тестирования по общей физической и специальной физической подготовке, технической подготовке обучающемуся необходимо иметь результат 75% и выше.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки учреждения

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист:
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

В процессе построения многолетней спортивной подготовки важна целостность учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной учебно-тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура учебно-тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов учебно-тренировочного процесса (мезоциклов), включающих относительно завершенный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших учебно-тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодных, годовых, многолетних.

1. Построение учебно-тренировочных занятий в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле учебно-тренировочного занятия выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой

соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими,

Вне зависимости от вариантов построения учебно-тренировочного процесса «течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

В подготовительном периоде у обучающегося различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшего специализированного учебно-тренировочного занятия. При этом состав средств и методов учебно-тренировочного занятия изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм обучающегося.

Основными задачами соревновательного периода в подготовке являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности обучающегося к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами-преподавателями на полноценное физическое и особенно психическое восстановление обучающегося. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения учебно-тренировочного занятия в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, сезона, индивидуальных особенностей обучающегося. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений.

2. Построение учебно-тренировочного занятия в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Учебно-тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов.

Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке пауэрлифтеров применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением обучающегося к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в учебно-тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл основная работа, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности учебно-тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки пауэрлифтеров, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке обучающихся, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке обучающихся наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

3. Построение учебно-тренировочного занятия в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты учебно-тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи.

Учебно-тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней.

Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику учебно-тренировочных или соревновательных нагрузок;
- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов учебно-тренировочного занятия;

Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивности нагрузок:

а) наличием его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в учебно-тренировочном занятии новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде - стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную, а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма обучающегося к напряженной учебно-тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (обще подготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме обучающихся, решают главные задачи технико-

тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные - можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по пауэрлифтингу в процессе учебно-тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований в пауэрлифтинге.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки пауэрлифтера.

Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

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

К выполнению режима учебно-тренировочной работы допускаются исключительно обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой учебно-тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

При объединении в одну группу обучающихся, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки — универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и способностей каждого пауэрлифтера.

Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование физических качеств;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям пауэрлифтингом;
- обучение первоначальным навыкам и техническим действиям;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности;
- выявление задатков способностей и спортивной одаренности.

Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года учебно-тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных обучающихся на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий.

Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки:

- Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.
- Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций обучающегося и повышения

спортивной работоспособности. - Требования к общей физической подготовке пауэрлифтера. - Средства общей физической подготовки и их характеристика.

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

Теоретическая подготовка:

- Значение физической культуры и спорта в Российской Федерации.
- Зарождение пауэрлифтинга.
- Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля.
- Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала.
- Техника безопасности.
- Ведение дневника обучающегося.
- Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры-преподаватели, капитаны команд, Весовые категории и возрастные группы, порядок взвешивания и правила выполнения упражнений, вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов, помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.

4.1.2. Программный материал практических занятий для тренировочного этапа спортивной подготовки

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение опыта участия в соревнованиях; выполнение соответствующих разрядов.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Программный материал практических занятий для тренировочного этапа подготовки:

- Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.
- Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей двигательных функций обучающегося и повышения спортивной работоспособности. - Требования к общей физической подготовке пауэрлифтера. - Средства общей физической подготовки и их характеристика.
- Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха обучающегося.
- Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца.
- Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Теоретическая подготовка:

- Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании.
- Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца.
- Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития обучающегося, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений пауэрлифтера, о средствах общей физической подготовки.
- Понятие о начальном обучении, учебно-тренировочной нагрузке и необходимости её учёта.
- Правила соревнований по пауэрлифтингу.
- Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств обучающегося.

Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, капитаны команд, весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания, правила выполнения упражнений, вызов участников на помост, количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований, условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований, оборудование и инвентарь.

4.1.3. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта, а при определенных условиях и норматива мастера спорта). Поэтому одним из основных направлений учебно-тренировочного занятия является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность учебно-тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов учебно-тренировочного занятия.

На этапе спортивного совершенствования учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в учебно-тренировочном занятии должна занимать организованная подготовка на учебно-тренировочных мероприятиях, которая позволяет увеличить объем учебно-тренировочной нагрузки и ее качество. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта обучающегося. Осуществляется активный соревновательный опыт на учебно-тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном, этапе и участия в международных соревнованиях.

Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются:

- совершенствование индивидуального технического мастерства;
- достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоении возрастающих учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства:

- Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств.

- Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.
- Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость.
- Методика развития этих качеств.
- Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся.
- Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка:

- Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России.
- Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира и Европы.
- Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании троеборца, об основах массажа.
- Методы оценки качества техники при выполнении упражнений в троеборье, средства срочной информации.
- Принципы учебно-тренировочного занятия троеборцев и виды планирования, понятие о учебно-тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки.
- Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки троеборцев.

Правила проведения соревнований: организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, работа главной судейской коллегии, работа судей и секретарей, проверка мест соревнований, заявок, судейских документов, распределение обязанностей между судьями, взвешивание участников и требования к экипировке, процесс судейства, управление судейской сигнализацией, медицинское обслуживание соревнований, работа со зрителями, информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований, награждение призёров соревнований, отчёт о проведённом соревновании, итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

4.1.4. Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности обучающихся, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости обучающихся в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки - достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовки;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
- выполнение обучающимися плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;
- выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности обучающегося, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки, и росту технико-тактического мастерства обучающегося.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства:

- Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств.
- Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца.
- Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость.
- Методика развития этих качеств.
- Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся.
- Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Теоритическая подготовка:

- Значение спорта в деле укрепления мира между народами.
- Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств обучающегося.
- Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах троеборцев, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи.
- Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки.
- Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы учебно-тренировочного занятия троеборца.
- Документы планирования.
- Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований.
- Средства и методы развития отдельных психических качеств.

Правила проведения соревнований: организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, работа главной судейской коллегии, работа судей и секретарей, проверка мест соревнований, заявок, судейских документов, распределение обязанностей между судьями, взвешивание участников, требования к экипировке, процесс судейства, управление

судейской сигнализацией, медицинское обслуживание соревнований, работа со зрителями, информация о ходе соревнований, проведение торжественного открытия и закрытия соревнований, награждение призёров соревнований, отчёт о проведённом соревновании, итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

4.1.5. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга для всех учебно-тренировочных групп.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия обучающегося до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

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

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

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

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

Для групп учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

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

приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация, Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища па старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. 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 обучающегося 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.

Целостное и расчленённое 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.

4.1.6. Развитие специфических качеств пауэрлифтера

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

ЖИМ ЛЁЖА. Жим лёжа 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, подъём лёжа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лёжа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъём гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты.

Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны:

- первых больших успехов,
- оптимальных возможностей,
- поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать учебно-тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженного учебно-тренировочного занятия, направленной на достижение наивысших результатов. Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в пауэрлифтинге достаточно стабильны.

4.1.7 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения

Учебно-тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм обучающихся, отработке техники работы со штангой, на тренажерах.

В ходе каждого учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности;
- знать уровень физических возможностей, обучающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного занятия, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающегося, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход обучающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

Рекомендации по организации психологической подготовки на всех этапах спортивной подготовки:

- понятие о психологической подготовке;
- основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств обучающихся;
- преодоление трудностей в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнованиях, связанных с подъёмом предельных весов;
- преодоление отрицательных эмоций перед учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями;
- индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца;
- психологическая подготовка перед, во время и после соревнований.
- участие в соревнованиях необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств;
- влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку обучающегося;
- средства и методы отдельных психологических качеств.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке приведен в таблице 13.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	занятий физической культуры и спортом			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь -май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастера	Всего на этапе совершенствования спортивного мастера:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

современного спорта			
Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;

			<p>дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине вида спорта «пауэрлифтинг» относятся:

1) Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2) Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются организацией, при формировании программы спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3) Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4) 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 всероссийских спортивных соревнований.

5) 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».

Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельности организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального

фона, на котором совершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия

Для проведения учебно-тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре Организации являются:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. N 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 03.12.2020г. регистрационный № 61238 (с изменениями и дополнениями);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 14, 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (табл. 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

При организации учебно-тренировочного процесса по пауэрлифтингу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением 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, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10 16, 24,32 кг)	комплект	2
5.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4
6.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
7.	Подъемник для штанги	штук	1
8.	Зеркало настенное (0,6х2м)	штук	1
9.	Магнезница	штук	1
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
13.	Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
14.	Силовая рама	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья гимнастическая	штук	1
17.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стенка гимнастическая	штук	1
20.	Стойка под гантели	штук	2
21.	Стойка под гриф	штук	1
22.	Стойка под диски	штук	3
23.	Тренажер для мышц живота	штук	1
24.	Тренажер для мышц ног	штук	1
25.	Тренажер для мышц спины	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь (для приседания)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
12.	Поддерживающая майка (для приседания и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2

13.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
14.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
15.	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
16.	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организация укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами для реализации Программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки (свыше года), 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 работы в разное время для выполнения недельного и общего объема выполнения программы).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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);
- 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);
- 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).

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в Организации. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления квалификационной категории (по желанию) или соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится один раз в 5 лет согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014г. № 276 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава представлены в таблице 17.

Мероприятия по повышению квалификации кадрового состава

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Должность</i>	<i>Сроки реализации</i>	<i>Кол-во чел.</i>	<i>Ожидаемый результат</i>
1	Направление на курсы повышения квалификации по должности:	Тренер-преподаватель Инструктор-методист	В течении реализации программы	Согласно графику	Повышение эффективности профессиональной деятельности, внедрение новых технологий.
2	Посещение судебных семинаров и мастер-классов по видам спорта и др.	по мере проведения			Рост профессионального мастерства
3	Аттестация тренерско-педагогического состава	Тренер-преподаватель	По плану аттестационной комиссии	Согласно графику	Рост профессионального мастерства

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

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

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. Смолов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. — 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.
11. www.mossport.ru
12. www.consultant.ru
13. <https://fminsport.gov.ru>
14. <https://t.sev.gov.ru>
15. <https://sdusshor-2.sev.sportsng.ru>

Примерный годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	123-140	140-186	176-244	184-202	156-184	150-200
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	64-106	106-136	196-276	350-388	458-548	562-750
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)			30-42	84-94	146-174	174-234
4.	Техническая подготовка (ч.)	34-74	52-74	62-86	116-132	124-148	162-216
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	6	6-8	20-30	36-42	52-62	50-65
6.	Инструкторская и судейская практика (ч.)			16-22	30-40	42-60	50-65
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	7-8	8-12	20-28	32-38	62-72	100-134
	Итого (ч.) *	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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 MC KMC ZMC MCMK
I II III KMC MC MCMK ZMC
III II I KMC MC MCKM ZMC+
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 приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" в 20 -20 учебном году																				
Отделение пауэрлифтинга Группа ЭНП Тренер-преподаватель Дата																				
№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Тестовые вопросы (зачет/незачет)		Нормативы ОФП								Нормативы СФП				Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/незачтено)		
				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз		Бег на 30 м, с		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Приседание, ладони на затылке, количество раз					Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах, с	
		Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1																		0	0	
2																		0	0	
3																		0	0	
4																		0	0	
	Тренер-преподаватель																			
		подпись																		
	Инструктор-методист																			
		подпись																		

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП на учебно-тренировочном этапе по программе спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" в 20 -20 учебном году

Отделение пауэрлифтинга

Группа УТЭ

Тренер-преподаватель

Дата

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Тестовые вопросы (зачет/незачет)		Нормативы ОФП								Нормативы СФП								Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/незачтено)			
				Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, количество раз		Бег на 30 м, с		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), количество		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз		Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума), количество раз		Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума), количество раз		Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума), количество раз					Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах, с		
				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл				Результат	Балл	Результат
1																						0	0		
2																							0	0	
3																							0	0	
4																							0	0	
Тренер-преподаватель				подпись																					
Инструктор-методист				подпись																					

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" в 20 -20 учебном году

Отделение пауэрлифтинга

Группа ЭССМ

Тренер-преподаватель

Дата

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Тестовые вопросы (зачет/незачет)		Нормативы ОФП						Нормативы СФП				Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)
				Бег на 30 м, с		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз		Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах, с		Планка на прямых руках, с				
				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1													0	0		
2													0	0		
3													0	0		
4													0	0		
5													0	0		
Тренер-преподаватель																
		подпись														
Инструктор-методист																
		подпись														

Протокол

приёма контрольно-переводных нормативов ОФП и СФП на этапе высшего спортивного мастерства по программе спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг" в 20 -20 учебном году

Отделение пауэрлифтинга

Группа ЭВСМ

Тренер-преподаватель

Дата

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Тестовые вопросы (зачет/незачет)		Нормативы ОФП						Нормативы СФП				Сумма баллов	Средний балл	Итоговый результат (зачтено/ незачтено)
				Бег на 30 м, с		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), кол-во раз		Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах, с		Планка на прямых руках, с				
				Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл			
1													0	0		
2													0	0		
3													0	0		
4													0	0		
Тренер-преподаватель																
		подпись														
Инструктор-методист																
		подпись														

Мониторинг результатов промежуточной, итоговой аттестации за 20__ - 20__ учебно-тренировочный год

Этап / группа _____

отделение _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося (полностью)	Число, месяц, год рождения	Спорт.разряд, звание	Выполнение КПН	Объём соревновательной деятельности	Результаты сезона 20 -20	Наличие сертификата РУСАДА	Теоретическая подготовка / тестирование	В составе сборной МО, ХМАО-Югры, РФ (основной/ резерв)	Итоговый результат
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Тренер-преподаватель _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО
Инструктор-методист _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)