

**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа**

**Принята «Утверждаю»**

**на педагогическом совете Директор МУ ДО ДЮСШ**

**МУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. Н. Жуков**

**протокол № 9 от 25.06.2024г. приказ №13-ад от 25.06.2024 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ**

**(для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа,**

**этапа совершенствования спортивного мастерства и**

**этапа высшего спортивного мастерства)**

**Возраст обучающихся от 10 лет и старше**

**Срок реализации программы 10 лет**

**Разработана на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки**

**Составители:**

**Сукин А. А., тренер-преподаватель,**

**Зайцев О. В., тренер-преподаватель,**

**Коробкова Е. А., инструктор-методист**

**Городской округ город Переславль-Залесский**

**г. Переславль-Залесский, 2024 г.**

# I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу, разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФССП).

2. Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

Срок обучения по программе составляет 8 лет и более.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте с 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее — НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ),

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ),

- этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

3. **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.

**4.Основными задачами реализации Программы** являются:

***— на этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Пауэрлифтинг»;

–получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «Пауэрлифтинг»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- укрепление здоровья,

- получение первичных профессиональных знаний и умений.

— ***на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации***):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Пауэрлифтинг»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Пауэрлифтинг»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья,

- получение первичных профессиональных знаний и умений,

- формирование и развитие осведомленности о мире профессий, уважительного отношения к профессиональной деятельности.

***— на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

***-*** техническая, тактическая и психологическая подготовленность,

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях,

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической технической, тактической и психологической подготовленности,

- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья,

- формирование и развитие осведомленности о мире профессий, уважительного отношения к профессиональной деятельности.

***— на этапе высшего спортивного мастерства:***

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях,

- достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности,

- сохранение здоровья,

- формирование и развитие осведомленности о мире профессий, уважительного отношения к профессиональной деятельности.

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

* Программа – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»
* СШОР – спортивная школа, спортивная школа олимпийского резерва
* ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства
* ССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства
* УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
* НП – (этап) начальной подготовки
* ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта
* ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация
* ЕКП – единый календарный план
* ДОП СП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
* ФКиС – физическая культура и спорт
* ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки.
* **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

# Краткая характеристика вида спорта «Пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг называют также силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга.

Регламент унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью специальной таблицы, он отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания - жим лежа. В последнее время, в результате улучшения технологии производства экипировки для силового троеборья, пауэрлифтинг разделился на экипировочный и безэкипировочный (классический).

В экипировку входят бинты на колени и на запястья, майка для жима лежа, майка для приседаний и становой тяги, комбинезон для приседания, комбинезон для становой тяги. В основе своей экипировка подразумевает защиту от травм.

Используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга набор блинов, рекомендовано применять необрезиненные блины, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные блины из тяжёлой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных блинов может не уместиться на гриф. Диаметр блинов не должен превышать 45 см, стойки для жима лёжа и приседаний могут быть как раздельными, так и универсальными, помост для становой тяги.

В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 13 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов до 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры) и так же проводятся соревнования по классическому пауэрлифтингу (как по троеборью, так и по жиму штанги лежа) – без экипировки.

# Спортивные дисциплины вида спорта «Пауэрлифтинг»

Наименование вида спорта «пауэрлифтинг». Номер – код вида спорта: 074 000 14 11Я

# Спортивные дисциплины вида спорта «Пауэрлифтинг»

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

1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки** и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость группы (человек) | Максимальная наполняемость группы (человек)  (п. 4.3. Приказа № 634) |
| Этап начальной подготовки (НП) | 3 | 10 | 8 | 16 |
| Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 6 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 3 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 | 2 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (п. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634)
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (п. 4.3. Приказа № 634).
3. **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Кол-во часов в неделю** | **Общее кол-во часов в год** |
| Этап начальной подготовки | 1  2  3 | 6  6  8 | 312  312  416 |
| Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации) | 1  2  3  4  5 | 10  10  10  14  14 | 520  520  520  728  728 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 20 | 1040 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 24 | 1248 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* + учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
  + учебно-тренировочные мероприятия;
  + самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
  + спортивные соревнования;
  + контрольные мероприятия;
  + инструкторская и судейская практика;
  + медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

**Тренировочные занятия** — это основная форма организации тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пи. З. 7. Приказа № 634)
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634)/

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями. Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «Пауэрлифтинг»:

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды учебно- | Предельная продолжительность учебно-тренировочных | | | |
|  | тренировочных | мероприятий по этапам | | | |
|  | мероприятий | спортивной подготовки (количество суток) | | | |
|  |  | (без учета времени следования к месту проведения учебно- | | | |
|  |  | тренировочных | | | |
|  |  | мероприятий и обратно) | | | |
|  |  | Этап | Учебно- | Этап | Этап |
|  |  | начальной | тренировочны | совершенствовани | высшего |
|  |  | подготовк | й этап (этап | я спортивного | спортивног |
|  |  | и | спортивной | мастерства | о |
|  |  |  | специализации |  | мастерства |
|  |  |  | ) |  |  |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1. | Учебно- | - | - | 21 | 21 |
| 1 | тренировочные |  |  |  |  |
|  | мероприятия |  |  |  |  |
|  | по подготовке |  |  |  |  |
|  | к международным |  |  |  |  |
|  | спортивным |  |  |  |  |
|  | соревнованиям |  |  |  |  |
| 1. | Учебно- | - | 14 | 18 | 21 |
| 2 | тренировочные |  |  |  |  |
|  | мероприятия |  |  |  |  |
|  | по подготовке |  |  |  |  |
|  | к чемпионатам |  |  |  |  |
|  | России, |  |  |  |  |
|  | кубкам России, |  |  |  |  |
|  | первенствам |  |  |  |  |
|  | России |  |  |  |  |
| 1.  3 | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным  соревнованиям | - | 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 подготовки | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.  2 | Восстановительны  е мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.  3 | Мероприятия для комплексного  медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.  4 | Учебно- тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21 суток подряд и не боле  двух учебно- тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.  5 | Просмотровые учебно- тренировочные  мероприятия | - | До 60 суток | | |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634).

**Спортивные соревнования**

Проводятся с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный  этап (этап | | Этап совершенствования | Этап высшего |
|  |  | | спортивной  специализации) | | спортивного мастерства | 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 |

**Работа по индивидуальным планам.**

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 тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пн. 3.4 Приказа № 634).

# Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, из которых 44 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 8 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и/или самостоятельной подготовки воспитанников на период их активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем 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.

Распределение часов в годовом учебно-тренировочном плане осуществляется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФССП по виду спорта).

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|  | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци  и) | | Этап совершенствован ия спортивного мастерства | Этап высшего спортивног о мастерства |
| До год  а | Свыш е года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 54  % | 48% | 37% | 23% | 17% | 11% |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 28  % | 32% | 36% | 45% | 44% | 51% |
| 3 | Участие  в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 7% | 12% | 16% | 16% |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 15  % | 15% | 9% | 11% | 10% | 8% |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  (%) | 1% | 2% | 5% | 3% | 4% | 4% |
| 6 | Инструкторская и судейская  практика (%) | - | - | 3% | 4% | 4% | 5% |
| 7 | Медицинские, медико биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование  и контроль (%) | 2% | 3% | 3% | 2% | 5% | 5% |

**Годовой учебно-тренировочный план по «Пауэрлифтингу»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** | | | | | | | | | |
| **Этап начальной**  **подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | | | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **Весь период** | **Весь период** |
| **Недельная нагрузка в часах** | | | | | | | | | |
| **6** | **6** | **8** | **10** | **10** | **10** | **14** | **14** | **20** | **24** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наполняемость групп (человек)** | | | | | | | |  |  |
| **8-16** | **8-16** | **8-16** | **6-12** | **6-12** | **6-12** | **6-12** | **6-12** | **3-6** | **1-2** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 138 | 130 | 178 | 164 | 164 | 164 | 111 | 111 | 126 | 100 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 79 | 84 | 100 | 160 | 160 | 160 | 300 | 300 | 434 | 580 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 30 | 30 | 30 | 70 | 70 | 140 | 160 |
| 4. | Техническая подготовка | 40 | 40 | 62 | 40 | 40 | 40 | 80 | 80 | 94 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка | 1 | 2 | 4 | 12 | 12 | 12 | 4 | 4 | 18 | 36 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 16 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | - | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 8. | Инструкторская практика | - | - | - | 8 | 8 | 8 | 15 | 15 | 20 | 32 |
| 9. | Судейская практика | - | - | - | 8 | 8 | 8 | 14 | 14 | 20 | 30 |
| 10. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 11 | Самостоятельная подготовка | 48 | 48 | 64 | 80 | 80 | 80 | 112 | 112 | 160 | 192 |
|  | **Общее количество часов** | **312** | **312** | **416** | **520** | **520** | **520** | **728** | **728** | **1040** | **1248** |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Самостоятельная подготовка воспитанников на период их активного отдыха предполагает самостоятельные занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (п. 3.1 Приказа № 634)
2. проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (п. 3.2 Приказа № 634)

З) используются различные виды планирования учебно-тренировочного процесса (перспективное, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное) (п. 3.3 Приказа № 634)

1. **Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

-формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

-воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

-воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

**Календарный план воспитательной работы по виду спорта**

**«Пауэрлифтинг»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1 | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;   - … | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника  тренера-преподавателя, | В течение года |
|  |  | инструктора;   * составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе;   - … |  |
| 2 | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей   (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);   * подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;   - … | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  **-** … | В течение года |
| 3 | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание  патриотизма, чувства ответственности перед | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и  ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые | В течение года |
|  | Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и  спортсменов на соревнованиях) | организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки |  |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в  физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;   - … | В течение года |
| 4 | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов;   - … | В течение года |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* + проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
  + ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
  + ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие  «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  Организации |
| Теоретическое занятие  «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются начальные знания по тематике;  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в  Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
|  | Онлайн обучение на сайте  РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
|  | Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил» | 1-2 раза в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)» | 1 раз в год | Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации |
| Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа,фото/видео |
| Онлайн обучение на сайте  РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях | по назначению | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

# План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных   группах  согласно учебному  плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Мероприятия | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика | | |
| Теоретические занятия | В течение года | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии,  умению составлять конспект отдельных частей занятия |
| Практические занятия | В течение года | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
| Судейская | | практика |
| Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы |
| Практические занятия | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных мероприятий и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат,

фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

**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 год |
| Этапные и текущее 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 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации)  (по всем годам), этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| Предварительные медицинские осмотры | При определении допуска к мероприятиям |
| Периодические медицинские осмотры | 1 раз в год |
| Этапные и текущее 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 |

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок является:

* + усиленное, правильное питание;
  + режим дня;
  + посещение сауны;
  + ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
  + подвижные игры (в периоды активного отдыха);
  + посещение бассейна.

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

# СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1. **Требования к результатам прохождения Программы**

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

* 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;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

1.2. 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 и втором году обучения;

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

***-*** техническая, тактическая и психологическая подготовленность,

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях,

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической технической, тактической и психологической подготовленности,

- совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности,

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях,

- достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности,

- сохранение здоровья.

# Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ).

# Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Перевод обучающихся на следующий год и этап обучения производится на основании результатов контрольно-переводных нормативов (испытаний) по окончании учебного года.

Указываются комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации с учетом приложений №6-9 к ФССП (п. 13 Примерной Программы по виду спорта).

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

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

# 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»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2 | Подтягивание из виса лежа на низкой  перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 11 | 9 |
| 1.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Приседание со штангой на плечах (вес  штанги 70 %  от повторного  минимума) | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.2 | Жим лежа (вес штанги 70 % от повторного  минимума) | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.3 | Становая тяга (вес штанги 70 % от  повторного минимума) | 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» | |

# 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»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| 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» | | | |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши/мужчины | девушки/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 | |
| 6750 | 60,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1 | Спортивное звание «мастер спорта России» | | | |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

В данном разделе программы предусмотрены средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; организационных форм подготовки всех возрастных групп; принципы построения многолетнего обучения; половозрастные особенности; особенности вида спорта.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Спортивную тренировку чаще всего характеризуют как специализированный педагогический процесс развития и совершенствования способностей занимающихся, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Обобщенно задачи тренировки сводятся к тому, чтобы за определенный период времени сформировать личность со спортивным характером, изменить двигательно-функциональное состояние спортсмена, подвести его к достижению запланированного результата.

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 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 тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
* Третий уровень - макроструктуры, структуры больших учебно- тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годичных, многолетних.
* **1).** Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).
* В каждом макроцикле тренировки 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 в 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 спортсмена различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. 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 спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсмена. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсмена. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще подготовительных упражнений.

1. Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

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, соревновательными или контрольными испытаниями.

В подготовке пауэрлифтеров применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением спортсмена к эффективному выполнению специфической работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в 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 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 спортсменов, 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 спортсменов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

1. Построение тренировки 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.

Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней.

Построение тренировочного процесса на основе микроциклов позволяет:

* обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;
* регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

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

а) наличие в его структуре двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке 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 спортсмена к напряженной 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 спортсменов, 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 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 тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

При объединении в одну группу спортсменов, 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 для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

# ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Этап начальной подготовки**

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, 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 пауэрлифтинга;
  + 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 тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. При этом годичный цикл состоит из 3 периодов: подготовительный, соревновательный, переходный. Подготовка юных спортсменов 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 спортсмена 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 спортсмена.
  + 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 спортсмена.
  + 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, 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

# Программный материал практических занятий

# для учебно- тренировочного этапа

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 учебно- тренировочного этапа спортивной подготовки:

* + Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.
  + Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена 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 спортсмена.
  + 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 спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений пауэрлифтера, о средствах общей физической подготовки.
  + Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта.
  + Правила соревнований по пауэрлифтингу
  + Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.
  + 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.

# 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 тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки.

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Центральное место в тренировке должна занимать организованная подготовка на тренировочных сборах, которая позволяет увеличить объем 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 спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включение 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 освоения возрастающих 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 занимающихся.
* 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 тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о 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.

# Программный материал практических занятий

# для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, 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 спортсменов 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 тренировочных и соревновательных нагрузок;
* повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
* совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
* успешное и стабильное выступление на соревнованиях;
* выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
* выполнение соответствующих разрядных требований;
* выполнение звания судьи по спорту 1 категории.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, 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 спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования 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 занимающихся.
* Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

# Теоретическая подготовка:

* Значение спорта в деле укрепления мира между народами.Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена.
* 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 тренировки 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.

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

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена 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 спортсмена 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, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

Для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования 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 перемещения 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 на 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 спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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.

Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

# 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 напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов. Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в пауэрлифтинге достаточно стабильны

# Учебно-тематический план теоретической подготовки по этапам спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спорти вной подгот овки | Темы по теоретической подготовке | Объе м време ни в год (мину  т) | Сроки провед ения | Краткое содержание |
| Этап | **Всего на этапе** | **≈** |  |  |
| началь | **начальной** | **120/1** |
| ной | **подготовки до** | **80** |
| подгот овки | **одного года обучения/ свыше одного**  **года обучения:** |  |  |  |
| История возникновения вида спорта и  его развитие | ≈  13/20 | сентяб рь | 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 | октябр ь | 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 | декабр ь | Знания и основные правила закаливания.  Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической  культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической  культуры и спортом | ≈  13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида  спорта | ≈  13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства.  Правила вида спорта | ≈  14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в  спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|  | Режим дня и питание обучающихся | ≈  14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по  виду спорта | ≈  14/20 | ноябрь  -май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | … | … | … | … |
| Учебно  -  тренир о- вочный этап (этап спорти вной специа лиза- ции) | **Всего на учебно- тренировочно м этапе до трех лет обучения/**  **свыше трех лет обучения:** | **≈**  **600/96**  **0** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных  качеств | ≈  70/107 | сентяб рь | 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 | октябр ь | **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. |
| Физиологическ ие основы физической культуры | ≈  70/107 | декабр ь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной  деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательн ой 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 | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическ ая подготовка | ≈  60/106 | сентяб рь-  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 | декабр ь-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 | декабр ь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных  соревнованиях. |
|  | … | … | … | … |
| Этап соверш ен- ствова ния спорти вного мастер ства | **Всего на этапе совершенство вания спортивного**  **мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.  Состояние  современного спорта | ≈ 200 | сентяб рь | 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. |
| Профилактика травматизма. Перетренирова нность/ недотренирова  нность | ≈ 200 | октябр ь | Понятие травматизма. Синдром  «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательн ой 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. |
| Психологическ ая подготовка | ≈ 200 | декабр ь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и  методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонен тный 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 функционально е и структурное  ядро спорта | ≈ 200 | феврал ь-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация  спортивных достижений. |
| Восстановител ьные 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 высшег о спорти вного мастер ства | **Всего на этапе высшего спортивного**  **мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной  деятельности | ≈ 120 | сентяб рь | 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 | октябр ь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция  социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательн ой 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 многокомпонен тный процесс | ≈ 120 | декабр ь | 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 функционально е 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 |
| Восстановител ьные 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных  мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий |

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Рекомендации по организации психологической подготовки на всех этапах спортивной подготовки:

* Понятие о психологической подготовке.
* Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.
* Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъёмов предельных весов.
* Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.
* Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей троеборца.
* Психологическая подготовка перед, вовремя и после соревнований.
* Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств.
* Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена.
* Средства и методы отдельных психологических качеств.

# ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Пауэрлифтинг» учитываются спортивной школой, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

* наличие тренировочного спортивного зала;
* наличие тренажерного зала;
* наличие раздевалок, душевых;
* наличие медицинского кабинета,
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
* обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1 | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2 | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3 | Гантели разборные (переменной массы) (от 3  до 50 кг) | пар | 15 |
| 4 | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг) | пар | 2 |
| 5 | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 6 | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 2 |
| 7 | Магнезница | штук | 1 |
| 8 | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 9 | Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см) | пар | 2 |
| 10 | Подъемник для штанги | штук | 1 |
| 11 | Помост для пауэрлифтинга (3x3 м) | комплект | 2 |
| 12 | Секундомер | штук | 1 |
| 13 | Силовая рама | штук | 1 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 15 | Скамья домкратная для жима лежа | штук | 2 |
| 16 | Скамья с регулируемым углом наклона | штук | 1 |
| 17 | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 18 | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей  (для приседаний) | штук | 2 |
| 19 | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 20 | Стойка под грифы | штук | 1 |
| 21 | Стойка под диски | штук | 3 |
| 22 | Тренажер для мыщц живота | штук | 1 |
| 23 | Тренажер для мыщц ног | штук | 1 |
| 24 | Тренажер для мыщц спины | штук | 1 |
| 25 | Тренажер для наклонов лежа  (гиперэкстензий) | штук | 1 |
| 26 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 27 | Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором  дисков (350 кг) | комплект | 4 |

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № | Наименов ание | Едини ца измере ния | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальн ой | | Учебно- тренировоч ный этап  (этап | | Этап совершенство вания | | Этап высшего спортивн  ого | |
|  |  |  |  | подгото вки | | спортивной  специализа ции) | | спортивного мастерства | | мастерст ва | |
| Ко л- во | Ср ок (ле  т) | Кол  -во | Сро к (лет) | Кол- во | Срок (лет) | Ко л- во | Ср ок (ле  т) |
| 1 | Магнезия  в блоках (56 г) | штук | на  обучающ егося | - | - | 24 | 1 | 24 | 1 | 24 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № | Наименовани е | Единица измерен ия | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовк и | | Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац  ии) | | Этап совершенствова ния спортивного мастерства | | Этап высшего спортивно го мастерств  а | |
| Ко л- во | Сро к (лет  ) | Кол- во | Срок (лет) | Кол- во | Срок (лет) | Кол  -во | Сро к (лет  ) |
| 1 | Бинты на запястья рук | пар | на обучающег  ося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Бинты на колени | пар | на обучающег  ося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Высокие носки  (гольфы) | пар | на обучающег  ося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4 | Комбинезон неподдержива ю  щий | штук | на обучающег ося | - | - | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 5 | Костюм спортивный  парадный | штук | на обучающег  ося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | Костюм  тренировочны й | штук | на  обучающег ося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Кроссовки | пар | на обучающег  ося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Наколенники (неопреновые  ) | пар | на обучающег  ося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Обувь (для приседаний) | пар | на  обучающег ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1  0 | Обувь (для тяги  становой) | пар | на обучающег  ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1  1 | Спортивная  майка для пауэрлифтинг а | штук | на  обучающег ося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 1  2 | Поддерживаю  ща  я майка (для приседаний и становой тяги) | штук | на  обучающег ося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1  3 | Поддерживаю  щи  й комбинезон (для  приседаний) | штук | на  обучающег ося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 1  4 | Поддерживаю  щи  й комбинезон  (для становой тяги) | штук | на  обучающег ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 1  5 | Пояс для  пауэрлифтинг а | штук | на  обучающег ося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1  6 | Ремень (для  троеборья) | штук | на  обучающег ося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 1  7 | Футболка | штук | на  обучающег ося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

# 2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Приказом от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "Пауэрлифтинг", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвертого года спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Перечень нормативно-правовых документов**

Федеральный уровень

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
10. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;
11. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
12. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
13. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
21. Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
22. Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
23. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
24. Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.

Региональный уровень

1. Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;
2. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
3. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД.

# Список литературных источников:

1. Богачев, В. Хорсенс–92: точка отсчета / В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Костил, Д.Л. Физиология спорта / Д.Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
4. Лукьянов, А.И. Тяжелая атлетика для юношей /А.И. Лукьянов. - Москва: Физкультура и спорт, 2003.
5. Смолов, С.Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С.Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.
6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян. - Москва: Советский спорт, 2002.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.

# Перечень Интернет-ресурсов:

* [www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)
* [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/)
* https://minsport.gov.ru