

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Нортон-Юниор» г. Пермь



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по
виду спорта «Натюрлифтинг»

Структура программы

1. Общие положения
 - 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта.
 - 1.1.1. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, прошедших спортивную подготовку, количество лиц, прошедших спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;
 - 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 2.3. Виды (формы) обучения, применительно к реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 2.4. Головной учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
 - 2.5. Календарный план воспитательной работы.
 - 2.6. План мероприятий, направленных на предоставление доступа в спорте и борьбу с ним.
 - 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.
 - 2.8. Планы мединских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
 3. Система контроля:
 - 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
 - 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровню спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
 4. Работа программа по виду спорта.
 - 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.
 - 4.2. Учебно-тематический план.
 5. Особенности осуществления спортивной подготовки
 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 6.1. Материально-технические условия реализации Программы.
 - 6.2. Кадровые условия реализации Программы.
 - 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

г. Пермь 2023

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по пауэрлифтингу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "пауэрлифтинг", утвержденным приказом Минспорта России от 19 ноября 2022 г. N 962 (далее - ФССП).

Также образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЭ
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
- Приказом Минобрнауки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует до 01.03.2023 г.)
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 г.)
- Приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
- Приказом Минспорта России от 07.07.2022 №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"(вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 21.03.2022, с изм. от 20.06.2022) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2020 N 58824)

Программа состоит из разделов: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система спортивного отбора и контроля, перечень материально-технического обеспечения, перечень информационного обеспечения.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов - от новичков до мастеров спорта.

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, а также:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
 - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
 - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
 - формирование общей культуры обучающихся;
 - осуществлять подготовку спортивных резервов для сборных команд города и области.
 - удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. 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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и объём подготовки			
		Этап базисной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		8			
1	Общая физическая подготовка	164	200	250	214
2	Специальная физическая подготовка	98	124	210	420
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	30	120
4	Техническая подготовка	42	80	92	120
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	26	32
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	12	26
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	4	4
	Общее количество часов в год	312	416	624	936

Календарный план воспитательной работы составляется

Организацией 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 само регуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровья-обережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Лин здоровья и спорта, в рамках которых проводятся: - формирование знаний и умений и проведение дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (выявление возможностей, преодоления, регламентов к организации и проведению мероприятий, акции (протололов), - подготовка презентационных акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, верный сон, отдых, восстановление) мероприятий после тренировок, оптимальное питание, профилактика перегревания и травмы, подбора физических кондиций, знание способов закалывания и укрепление иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственной символики (флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, и регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, дискуссии, другие мероприятия с привлечением элементов спортивной, теоретической и исторической подготовки, обучающиеся и иные мероприятия, организационные мероприятия, реализующие долгосрочную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, а в	В течение года

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 использование 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 нерецептурные, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информации о видах нарушений антидопинговых правил, семинарах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедурах допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Проведение индивидуальных и групповых методических работ	сентябрь	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу
	Беседы «Мы за здоровый образ жизни»	октябрь	Провести за здорового образа жизни, показав презентации
	Веселые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении

	Онлайн-обучение «Честности спорта»	январь	Прозождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Лекции для обучающихся и родителей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Последствия допинга для здоровья», «Здоровый образ жизни»	сентябрь февраль	Провести за здорового образа жизни, показав презентации обучающихся
	Веселые старты «Честная игра», антидопинговая программа «Играй честно»	ноябрь, март	Проведение викторины с обязательным составлением отчета о проведении мероприятия
	Ошибки-курс (антидопинг) для лиц старше 14 лет) Онлайн-курс «Честности спорта» (для лиц 7-13 лет)	январь	Прозождение онлайн курса – неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://rusada.ru

Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится, начиная с учебно-тренировочного этапа в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренер-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Учебно-тренировочные группы:

- Привлечение инструкторских и судейских навыков.
- Овладение терминологией велоспорта.
- Развитие способности наблюдать за техническим выполнением упражнений.
- Проведение разминки.
- Овладение навыками организации и проведения соревнований.
- Изучение основных правил вида спорта и соревнований, ведение протоколов соревнований.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапы норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (стаж спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Календарное количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: групповые, индивидуальные, смешанные учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

N или вид мероприятия	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Преземная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количества суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (стаж спортивной специализации)	
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубка России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальной спортивной соревновательной субъекта Российской Федерации	-	14	14
2.1	Специальные учебно-тренировочные мероприятия	-	14	18
2.2	Финансирование мероприятий по общей (или) специальной физической подготовке	-	-	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 каникулярные периоды	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5	Промогазовые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	-

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях организуется в соответствии со следующими требованиями: соответствие возраст, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "тауэрклимбинг", наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом международных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующими положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности:

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

Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. 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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

Ежегодные углубленные медицинские обследования проводятся два раза в год. Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) юных спортсменов являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, в частности, для оценки влияния прешествующего этапа тренировки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим соревнованиям;

– предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции режима тренировки;

- выявление необходимости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий;

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Спортсмены обследуются 4 раза в год. Основной целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме юного спортсмена в процессе тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме спортсмена непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия). При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие – непосредственно в процессе тренировки.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, жировотные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и стеновая динамометрия);

– показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, теплинит-тест, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

– показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования юных спортсменов проводятся не реже одного раза в 6 месяцев. За 2-3 дня до начала соревнований проводится обследование участников соревнований. Тренеры составляют график проведения врачебных обследований совместно с главным врачом медицинского центра. Не рекомендуется проводить обследование после напряженной тренировки.

соревновательных мероприятий)	и иных (в том числе, в параолимп, временных открытиях мероприятий, направленных на указанных мероприятиях;	
3. Развитие творческого мышления	- тематических физкультурно-спортивных презентациях, организационных в том числе организационной, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
3.1. 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 и взаимовыручки, толерантности и взаимовыручки; - правовое просвещение обучающихся; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

1. Теоретическая часть

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» организация, 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 росписью с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим видам 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 родителей/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 невка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля 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

Для восстановления и повышения работоспособности в тренировочном уроке используется рациональное чередование режима работы и отдыха, смена упражнений и интенсивности их выполнения, активный отдых между упражнениями в интервалах между работой, выбор порядка выполнения упражнений – сериями или непрерывно, выбор и смена места занятий, выбор определенной формы занятий.

В микроцикле эффективны чередования ОФП и СФП, сочетания нагрузок с малой, средней, большой интенсивностью и продолжительностью, применение активного отдыха между тренировками высокой интенсивности и т.д.

На этапах подготовки планируется чередования различных по направленности и объемам нагрузок микроциклов, а в тренировочных периодах для повышения работоспособности используется чередования мезоциклов с разной направленностью и разгрузочными микроциклами.

Психологические средства восстановления и повышения работоспособности. Для психологического воздействия на спортсмена с целью восстановления и повышения уровня его работоспособности используют такие средства, как самостимуляция и самооблигация спортсмена, стимулирование действий спортсмена указаниями тренера.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности включает в себя физиотерапевтические и фармакологические средства, рациональное питание, витаминизацию. К физиотерапевтическим средствам относятся баня, массаж, гидропроцедуры. Вани применяются для восстановления работоспособности в тренировочных циклах и после соревнований. Спортивный массаж и тонизирующие растительные используются для ускорения восстановления работоспособности отдельных органов и организма в целом после занятий, повышения эффективности занятий перед занятиями и перед соревнованиями.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, прошедшему 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;
- освоить основы техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

- поднять 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;

- лучить 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 муниципальной образован на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- Судейство личных и командных соревнований.
- Шефская работа с занимающимися младших этапов подготовки.
- Ведение дневника самоконтроля и анализ тренировочной и соревновательной нагрузки.
- Группы совершенствования спортивного мастерства
- Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований в группах начальной подготовки.
- Проведение разминки.
- Проведение занятий по физической подготовке.
- Поведение занятий по триатлону в качестве помощника тренера-преподавателя.
- Индивидуальная работа с занимающимися младших этапов подготовки над совершенствованием техники.
- Ведение журнала занятий.
- Составление комплекта занятий.
- Составление комплекса учебно-тренировочных занятий для разминки, различных частей тренировки, подбор упражнений для совершенствования технических приемов.
- Судейство внутренних соревнований в спортивной школе в качестве судьи, секретаря.
- Судейство городских (областных, краевых, республиканских) соревнований в качестве судьи.

№ п/п	Задачи	Вид практических занятий	Сроки	Ответственный
УП				
1	Описание методики проведения тренировочных занятий календарному спорту	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке 3. Обучение основным техническим занятиям и приемам 4. Составление комплексных упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

инструктор	совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий			
Группа ССМ				
1	Описание методики проведения соревнований спортивно-массовых мероприятий в фитнес/аэробно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель
2	Выполнение необходимых требований присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в фитнес/аэробно-спортивных организациях	В соответствии с учебно-тренировочным планом	Тренер-преподаватель

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологический контроль в системе подготовки спортивных резервов основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке спортивных занятий. Конкретный план мероприятий по врачебному контролю, оценку и трактовку результатов врачебных исследований и врачебно-педагогических наблюдений совместно проводят врач и тренер-преподаватель.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине).

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного; ежегодных углубленных; дополнительных; этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседа, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники и методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитанная спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменам необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;
уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, пернодизации круглогодичной тренировки, ее содержания, планирования перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели.

Самое определенное индивидуальное особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процесса восстановления и т.д. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травмотема и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.д., изучение обучающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Общая физическая подготовка

ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого

ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Строение упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группу. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках.

Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разномысленно во время движения шагом и бегом.

Упражнения лязгом с сопротивлением. Оттапливание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными прыжковыми движениями, прыжки на месте и т.д.;

Упражнения для всех частей тела: сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращения туловища с круговыми движениями руками и др.)

Разномысленные движения на координатно, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом ковре; на колышках; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стене.

Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-бугуте;

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам;

Желательно, чтобы они начинались в утренние часы или через 3-4 часа после приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, для девушек - в первые 1-2 дня менструации. После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемого; рекомендации по режиму и методике занятий; показания и противопоказания; допуск к занятиям и соревнованиям; лечебные и профилактические назначения; направления на повторные обследования и к врачам по специальностям.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются большие и средние нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

Тестирование, по возможности, должны проводить один и те же специалисты;

- схема выполнения теста не должна меняться, оставаясь постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны подбираться с таким расчетом, чтобы спортсмен достигал полного восстановления после предыдущей попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте (в каждой попытке) максимально возможный результат.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;

- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;

- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;

- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;

- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;

- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;

- контроль за спортивным и лечебным массажем;

- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменом высокой квалификации;

- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами.

Показатели	Методы
Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы	Заскреповидиография (в течение и после физической нагрузки) Контроль ЧСС и АД
Индекс массы тела	Оргостатическая проба Контроль длины и массы тела

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей спортсмена для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет спортсмену эффективнее использовать свое спортивное искусство, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт на соревнованиях. В целом, тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде пауэрлифтинга;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактическое учение»);
- определение сил противника, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнования необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники.

Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плановое и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступают стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории предпрофессиональной подготовки очень важно для спортсмена. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в

спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном сотрудничестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданность России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданская ответственность и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстраемальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера последовательно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в школе и дома на все это должен обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигает прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий на конкретной примерах нужно убеждать юного спортсмена что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все более важно значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гимнастики и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:
- психолого-педагогические, убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

выполнить план индивидуальной подготовки; записать и углубить знания анатомических правил;

соблюдать анатомические правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексных 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 достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг».

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы для года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4	не более 5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее 9	7	не менее 11	9
1.3.	Присед в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120	не менее 150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 27	24	не менее 32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	не менее 13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 7,0	8,0	не менее 9,0	
2.2	Приседание, ладони на плечах	количество раз	не менее 10	5	не менее 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»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			кошени	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.	Присед 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 максимума)	количество раз	не менее 8	
2.2.	Живая лежка (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 8	
2.3.	Стойка на двух ногах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее 6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Теоретическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Теоретическая подготовка осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Разные этапы спортивной подготовки предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

Профессиональная травматизма/Перестраховочность/неограниченность	октябрь	число, по виду спорта	Прямые травмы, перестраховочность, спортивной подготовки	Синдром Принципи
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индикаторный план подготовки, Ведение обучающегося, Классификация и типы спортивной соревнований, Понятия являясь, самонаната учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	Индикаторный план подготовки, Ведение обучающегося, Классификация и типы спортивной соревнований, Понятия являясь, самонаната учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	Спортивной подготовки
Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки, Обшира психологическая подготовка, Взаимное влияние качества личности, Системные волевые качества личности, Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося	Характеристика психологической подготовки, Обшира психологическая подготовка, Взаимное влияние качества личности, Системные волевые качества личности, Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося	Спортивной подготовки
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Сопреципиальное восприятие совершенствования системы спортивной тренировки, Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, Система спортивной соревнований, Система спортивной тренировки, Основные направления спортивной тренировки	Сопреципиальное восприятие совершенствования системы спортивной тренировки, Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности, Система спортивной соревнований, Система спортивной тренировки, Основные направления спортивной тренировки	Спортивной подготовки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-март	Основные функции и особенности спортивных соревнований, Обшира структура спортивных соревнований, Средства спортивной соревнований, Спортивные результаты, Классификация спортивной соревнований	Основные функции и особенности спортивных соревнований, Обшира структура спортивных соревнований, Средства спортивной соревнований, Спортивные результаты, Классификация спортивной соревнований	Спортивной подготовки
Восстановительные средства и мероприятия	и межсезонный период спортивной подготовки	Предлогические средства восстановления, рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных занятий различной направленности, организация активного отдыха, Педагогические средства восстановления, аутогенный тренировка, психофизиологические средства восстановления, физиологические средства восстановления, биологические средства восстановления, фитонические средства восстановления, физиотерапевтические процедуры, бань, массаж, витаминизация, Особенности применения восстановительных средств.	Предлогические средства восстановления, рациональное построение учебно-тренировочных занятий, рациональное чередование тренировочных занятий различной направленности, организация активного отдыха, Педагогические средства восстановления, аутогенный тренировка, психофизиологические средства восстановления, физиологические средства восстановления, биологические средства восстановления, фитонические средства восстановления, физиотерапевтические процедуры, бань, массаж, витаминизация, Особенности применения восстановительных средств.	Спортивной подготовки

У. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "пауэрлифтинг" учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "пауэрлифтинг" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "пауэрлифтинг" не ниже всероссийского уровня.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Важным моментом в реализации программы является комплекс методов, наиболее эффективных для развития силовых способностей.

Управлении выполняются с использованием метода подходов. Подход, серия или сет – это ряд повторений одного упражнения, выполненных без паузы между ними. В зависимости от целей и задач тренинга, подход может включать от одного и более повторений.

- 2-4 повторения – наращивание силы без роста мышечной массы.
- 6-9 повторений – заметный рост силы и максимальный прирост мышечной массы.

- 10-15 повторений – небольшой рост силы и мышечной массы, акцент на силовую выносливость.

- 20-25 повторений – мышечная выносливость (число повторений может возрасти до 50).

- 75-100 повторений – выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также большой мышечной выносливости.

Эффективным методом в занятиях пауэрлифтингом является метод 4-х этапов. Он основывается на оптимальном количестве повторений и умении подобрать рабочий вес. Рабочий вес – это такой вес, который позволит выполнить упражнение в одном подходе так, чтобы последние 1-2 повторения давались с ощутимым трудом, но без явных технических погрешностей.

Оптимальное количество повторений на одну мышечную группу не должно превышать 36-45. После выполнения указанного количества повторений, в мышцах накапливается утомление, и, как следствие, вызываются значительные физиологические сдвиги, которые являются основой пластических процессов, то есть роста объема мышечной массы и соответственно силовых показателей. Повышаются восстановительные возможности организма. Выдерживая этот принцип, вы будете прогрессировать и не перетренируетесь.

Техническая подготовка

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники тяжелоатлетических упражнений, рассматриваются варианты ведения тактической борьбы на помосте в зависимости от реально складывающейся ситуации на соревнованиях, рассматриваются наиболее показательные моменты соревновательной борьбы ведущих тяжелоатлетов прошлого и современного этапов развития тяжелоатлетического спорта посредством анализа видеоматериалов и протоколов соревнований.

Изучение техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Приседания: Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед. Способствующие системы в подседле. 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 команды судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Жим лежа. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширинка хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и останова штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команды судьи.

Дыхание при выполнении упражнения.

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

Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке полдвема. Выполнение команды судьи. Совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге. 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 лежа. Ползем 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 лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки.

Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.

Тапа. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазы тапа. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тапе. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тапа. Основные факторы, предопределяющие величину скорости ипользема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тапе.

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

8. Березжанский В.О. Специальность физическая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Львов, 2006. - 20 с.
9. Верхошинский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высшего класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
10. Дворкин Л.С. Ситомое единороства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов на Дону: Феникс, 2001. - 384 с.
11. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. - Москва, Советский спорт, 2006. - 338 с.
12. Кубаткин В.П. Спортивная тренировка как предмет системного исследования / В.П. Кубаткин // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №1. - С. 28-31.
13. Марченко В.В. Особенности тренировки квалифицированных тяжелоатлетов / В.В. Марченко, В.Н. Рогоян. // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 33-36.
14. Мелико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях (по материалам одноименной Международной научно-практической конференции) // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 2. - С. 62-63.
15. Основы спортивной тренировки: Учебно - методическое пособие. - Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. - 88 с.
16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов - К. : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
17. Смоленский В.М. Централизованная тренировка (подготовка) спортсменов высшего класса: принципы, организация и методы реализации
18. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации. - М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2005. - 260.
19. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика. Москва. 2013.
20. Грашина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь. Учебное пособие. Москва. 2011 год
21. Кремяев И. Гантельная гимнастика. Гиревой спорт. Москва. 2011 год
22. Гейсберман А.Н. Упражнения с гантелями. Гиревой спорт. Физкультура и спорт. Москва. 2009 год

- психологические
 - сулгестивные, ментальные, социально-игровые;
 - психофизиологические
 - аппаратные, психофармакологические; дыхательные.
- По направленности воздействия средства можно подразделить на:
- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
 - средства воздействия на интеллектуальную сферу;
 - на эмоциональную сферу;
 - на волевую сферу;
 - на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях ФОКа в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Учебно-тематический план с учетом приложения № 4 к Примерной программе по виду спорта «тауэрлифтинг».

Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.
Физическая культура – явление среднего физического развития и укрепление здоровья человека.	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и личностно важных качеств и навыков.
Телнесические основы физической культуры и спорта, гигиена, обучающиеся при занятиях физической культурой и спортом	март, июль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, одежда при занятиях. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закликивание артиста	апрель, октябрь	Знания и основы правил заклинаний. Закликивание воздуха, воды, солнцем. Закликивание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май, сентябрь	Понятие о теоретическом заклинании вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июль	Назначение. Классификация спортивных соревнований. Коэффициент спортивных судей. Понятие о спортивной соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участника спортивных соревнований. Система учета в спортивных

Результат и питание обучающихся	январь	средствованиях по виду спорта
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	февраль, ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Правильная эксплуатация и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь, сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в себе, успеха.
История возникновения олимпийского движения	февраль, октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международной Олимпийской комитет (МОК).
Результат и питание обучающихся	март, ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	апрель, декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологические характеристики составной организмы при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоконтроль обучающихся	май, август	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы техники-подготовки Основы техники вида спорта	февраль, май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	апрель, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимосвязь волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и заминировка по виду спорта	декабрь, май	Классификация спортивного инвентаря и заминировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и заминировка к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап специализации спортивного мастера		
Олимпийские движения. Роль и место физической культуры и общества. Составные современного спорта	сентябрь	Олимпиада как метафизика спорта. Социально-культурные процессы в современной России. Значение олимпиады на развитие международного спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том

обеспечение спортивной экипировкой;
обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и прожитаем в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

Обеспечение оборудованием и спортивными инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стену	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переносной массой) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гиря спортивная (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
7.	Матрасы	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Шинты (толщина 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Самодельная гимнастическая	штук	1
15.	Скамья дощатая для жима лежа	штук	1
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Штанга дощатая для пауэрлифтинга со скамей (для приседаний)	штук	2
19.	Штанга под штанги	штук	2
20.	Штанга под грифы	штук	1
21.	Штанга под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стену	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н

(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравоохранения России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживанию техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. Пауэрлифтинг. Правила соревнований ИРС. – М.: Федерация ФКиС ИР с ПОДА, 2009. – 35с.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубов команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40с.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/Сост. Ф.П. Сузлов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физическая культура и спорт, 1970. – 264с.
5. Финли В.П. Воспитание физических качества у юных спортсменов. – М.: Физическая культура и спорт, 1974. – 252с.
6. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996. – 47с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры// Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543с.