

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Тулуна «Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» 08 2023 г.



Утверждена:
директор МБУ ДО ДЮСШ
К.В. Данилов
от «29» 08 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Срок реализации программы: 8 лет
Программа рассчитана на детей от 10 до 18
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень: Базовый, Продвинутый (углубленный)

Разработчики:
Тренеры-преподаватели: Данилов Константин Валерьевич
Подзина Елена Александровна
Фирулев Павел Владимирович
Королев Петр Георгиевич

г. Тулун
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	16
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ	23
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО «ПАУЭРЛИФТИНГУ»	34
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	37
VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	43

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для дисциплины «пауэрлифтинг» (номер-код спортивной дисциплины 0740001411Я) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 962¹ (далее — ФССП).

Программа разработана на основании:

- примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России от «20» декабря 2022 №1274;
- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г. №962;
- приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

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.

Программа призвана оптимизировать систему спортивной подготовки, ориентирована на детей, проявивших особые способности в выбранном виде спорта (пауэрлифтинг).

¹ (зарегистрирован Минспортом России 16 декабря 2022 г., регистрационный номер №71600).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу в МБУ ДО ДЮСШ (далее Организация) осуществляется круглогодично из них 45 недель занятий и 7 недель работы из них от 80% занятий непосредственно в условиях спортивной школы и до 20% занятий работы по индивидуальным планам подготовки спортсменов. Работа по индивидуальным планам осуществляется в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, а также во время отпуска тренера.

Цели организации самостоятельной (внеаудиторной) работы занимающихся и обучения по индивидуальному тренировочному плану:

- способствовать реализации требований ФССП в части, относящейся к занятиям, умениям, совершенствованию навыков в спортивной подготовке;
- обеспечить реализацию программ в течении всего календарного года, включая каникулярное время;
- создать условия для удовлетворения индивидуальных потребностей наиболее мотивированных занимающихся, построения содержания обучения с учетом их индивидуального развития.

Виды деятельности занимающихся по реализации самостоятельной (внеаудиторной) работы в период отпуска тренера:

- Выполнение уже освоенных (т.е. тех, по которым занимающийся имеет достаточный уровень подготовки по итогам текущего контроля) упражнений по заданным условиям;
- Совершенствование полученных гигиенических знаний, умений и навыков по соблюдению режима дня, здорового образа жизни, закаливанию организма;
- Освоенные упражнения спортивно-оздоровительного характера;
- Самоконтроль спортивной подготовки, в том числе на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы по технической, тактической, теоретической, психологической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг. (Таблица 1).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом, при комплектовании групп разница в разрядах не должна превышать более двух разрядов.

Перевод спортсменов (в текущем году) осуществляется один раз по результатам предыдущего спортивного года. Перевод досрочно в группу следующего года спортивной подготовки в течение спортивного года не допускается.

Отдельные спортсмены (перспективные, одарённые), не достигшие установленного возраста для перевода (зачисления) в учебно-тренировочные группы, но выполнившие условия перевода, могут переводиться раньше срока при наличии персонального разрешения врача и по ходатайству личного тренера.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным ФССП по виду спорта, перевод спортсмена на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку повторно на том же этапе (периоде) спортивной подготовки.

Приём контрольно-переводных нормативов (нормативов для перевода по годам спортивной подготовки - тестирование) проводится в текущем году по графику, утвержденному директором спортивной школы.

Нормативы принимает комиссия, назначенная директором из числа административного персонала и состоящая, как правило, из трёх человек.

Перевод спортсменов от тренера к тренеру внутри ДЮСШ осуществляется на основании личного заявления совершеннолетнего спортсмена или родителей (личного заявления законного представителя) несовершеннолетнего спортсмена. В заявлении указывается причина перехода.

Переход спортсменов в другую спортивную организацию осуществляется в соответствии с действующим законодательством, нормативными актами. В этом случае спортсмен обязан в первую очередь сообщить личному тренеру или заместителю директора ДЮСШ о своем решении по переходу в другую спортивную организацию. Тренер незамедлительно сообщает об этом администрации спортивной школы.

Объем Программы. При реализации спортивной подготовки применяются специальные упражнения и упражнения из других видов спорта, в зависимости от периода и этапа спортивной подготовки (подготовительный, соревновательный, переходный). В зависимости от этапа спортивной подготовки меняются не только задачи, но и предельные тренировочные нагрузки (Таблица 2).

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в год	4,5	6	10	12	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	936

Основными **формами** осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. В МБУ ДО ДЮСШ учебно-учебно-тренировочные мероприятия проводятся при необходимой подготовке к официальным спортивным соревнованиям для членов сборных команд и при наличии финансирования, в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 3).

Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения).		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам 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 официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные 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 более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Требования к участию в *спортивных соревнованиях* обучающихся:

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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, и соответствующих положений об официальных спортивных соревнованиях. План физкультурных и спортивных мероприятий составляется с учетом Объемов соревновательной деятельности, утвержденных требованиями ФССП (Таблица 4).

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Планирование учебно-тренировочной работы определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле, календарем соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий, а также закономерностями становления, поддержания и временной утраты спортивной формы. В основе планирования лежит примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (таблица 5), в котором отражены основные задачи и направленность работы.

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек) ²				
8	8	6	6	3		
1.	Общая физическая подготовка	100	110	153	145	205
2.	Специальная физическая подготовка	44	84	153	240	415
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	-	26	51	62
4.	Техническая подготовка	47	64	78	109	52
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая, подготовка	4,5	3	20	32	52
6.	Инструкторская и судейская практика	0	-	10	24	62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	10	29	52
	Общее кол-во часов 45 недель	202,5	270	450	630	900
Самостоятельная (внеаудиторная) работа по индивидуальным планам						
1.	Общее кол-во часов 7 недель	31,5	42	70	98	140
	Общее количество часов 52 недели	234	312	520	728	1040

Воспитательная работа. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного пауэрлифтера в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности.

Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером. Особенности

² При не превышении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», наполняемость групп может быть увеличена, но не должна превышать двукратного количества обучающихся от ФССП по виду спорта пауэрлифтинг.

формирования моральных черт и качеств личности пауэрлифтеров и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Многое зависит от состава коллектива, какие в нем преобладают традиции, взаимоотношения и связи. Решение данной задачи органически связано с воспитательной работой. В МБУ ДО ДЮСШ реализуется следующий план воспитательной работы (таблица 6).

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№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 решением 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, 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;	В течение года
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	В течение года

		учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются **планы антидопинговых мероприятий** (таблица 7). Основная цель реализации таких планов – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования пауэрлифтерами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

1) Формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте.

2) Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс.

3) Раскрытие перед занимающимися пауэрлифтингом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные

тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

4) Формирование у занимающихся пауэрлифтингом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

5) Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

6) Пропаганда принципов честной спортивной борьбы, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

7) Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 7

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 мероприятия
Этап начальной подготовки	<p>Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (Беседа).</p> <p>Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (Беседа).</p> <p>Пропаганда принципов честной спортивной борьбы, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (Беседа).</p> <p>Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек (Беседа).</p> <p>Вредные привычки и их преодоление (Беседа).</p> <p>Здоровые привычки – здоровый образ жизни (Викторина).</p> <p>Гигиена спортсмена (Викторина).</p>	В течении всего этапа подготовки.	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, план, фото, видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (Беседа).</p> <p>Поощрение соблюдения принципа честной спортивной борьбы в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа честной спортивной борьбы юными спортсменами в учебно-</p>	В течении всего этапа подготовки.	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, план, фото, видео

	<p>тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге (Беседа).</p> <p>Пропаганда принципов честной спортивной борьбы, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (Беседа).</p> <p>Вредные привычки и их преодоление (Беседа).</p> <p>Здоровые привычки – здоровый образ жизни (Викторина).</p> <p>Гигиена спортсмена (Викторина).</p> <p>Получение Сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов.</p>	1 раз в год (ежегодно)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через РАА «РУСАДА»
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (Беседа).</p> <p>Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (Беседа).</p> <p>Пропаганда принципов честной спортивной борьбы, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (Беседа).</p> <p>Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек (Беседа).</p> <p>Вредные привычки и их преодоление (Беседа).</p> <p>Здоровые привычки – здоровый образ жизни (Викторина).</p> <p>Гигиена спортсмена (Викторина).</p> <p>Получение Сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов.</p>	В течении всего этапа подготовки.	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, план, фото, видео
		1 раз в год (ежегодно)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через РАА «РУСАДА»

Планы инструкторской и судейской практики. Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы

упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники упражнений пауэрлифтинга, правильно вести дневник занятий, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Этап спорт. под.
Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта.	УТЭ
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня (судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований).	УТЭ
Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.	УТЭ
Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.	УТЭ
Анализ результатов выполнения тренировочных планов.	УТЭ
Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.	УТЭ
Организация мест тренировочных занятий.	УТЭ
Овладение навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий	УТЭ

Планы медицинских, медико-биологических мероприятия и применения восстановительных средств.

В соответствии с требованиями Федерального стандарта по виду спорта пауэрлифтинг, организован систематический медицинский контроль для лиц, проходящих спортивную подготовку в виде углубленного медицинского обследования на базе Городской поликлиники г. Нижнеудинска. Углубленное медицинское обследование на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) проводится 1 раза в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится 2 раза в год в соответствии с утвержденным графиком.

План медицинских (врачебных мероприятий)

№		Этапы и годы подготовки			
		ЭНП		УТЭ	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев
2.	Диспансерное наблюдение (для участия в соревнованиях выше регионального уровня).			+	+
3.	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях.			+	+
4.	Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке	+	+	+	+
5.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+
6.	Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха	+	+	+	+
7.	Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)	+	+	+	+

Педагогические средства восстановления пауэрлифтеров. При построении учебно-тренировочных занятий следует внимательно относиться к организации и проведению подготовительной (разминка) и заключительной (заминка) части занятия. Рациональное построение первой части учебно-тренировочного занятия, способствует более эффективному вработыванию организма пауэрлифтера, помогает достичь высокого уровня работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки утомления, предотвратить формирование мышечного дисбаланса.

Правильный подбор средств и методов в основной части занятия обеспечивает должный уровень работоспособности и эмоционального состояния пауэрлифтеров, эффективного протекания занятий. Этому же способствует оптимальное сочетание индивидуальной, групповой работы, использование средств активного отдыха.

Медико-биологические средства восстановления пауэрлифтеров. Особое место среди средств восстановления, способствующих повышению

работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся гигиенические, физические, фармакологические и питание. Следует напомнить, что эффективное использование этих средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе занятия.

Психологические средства восстановления пауэрлифтеров. Высокая интенсивность учебно-тренировочного процесса в течение длительного времени способна вызвать срыв адаптации к нарастающим нагрузкам. Возникает необходимость нормализации психического состояния пауэрлифтеров, смягчения отрицательных влияний чрезмерной напряженности и активизации восстановительных процессов. Для снижения уровня психического утомления в период напряженных занятий и соревнований эффективны психологические средства восстановления.

Важно отметить, что применение медико-биологических и психологических средств восстановления, учитывая их специфическую направленность, рекомендуется после предварительной консультации со специалистами и под их пристальным контролем. Среди медицинских мероприятий в процессе спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства выделяются обязательные медицинские обследования для допуска к занятиям пауэрлифтингом, осуществляющиеся в амбулаторно-поликлинических учреждениях, кабинетах спортивной медицины, врачебно-физкультурных диспансерах, центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины. При необходимости проведения более тщательного комплексного медицинского обследования организуются учебно-тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования продолжительностью до 3 суток, но не более 2 раз в год.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу, в рамках расписания учебно-тренировочных занятий.

Перед началом обучения по дополнительной общеобразовательной программе тренер-преподаватель знакомит обучающихся с системой оценивания, которая применяется при осуществлении текущего контроля успеваемости обучающихся.

Формы текущего контроля успеваемости:

- уровень посещаемости тренировочных занятий (отражается в журнале учета посещаемости);
- количество тренировочных дней занятий, соревновательных дней (отражается в журнале учета посещаемости);
- личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения (протоколы соревнований);
- уровень освоения материала дополнительных образовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (таблицы 10, 11,12), технической (техничко-тактической) (таблица 13), теоретической подготовке по виду спорта для обучающихся на дополнительных образовательных программах спортивной подготовки;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов по виду спорта;
- инструкторская и судейская практика.

Сроки и периоды проведения текущего контроля с начала и до окончания учебного года в соответствии со сроками Годового календарного учебного графика на текущий учебный год, учебным планом по виду спорта,

Календарями спортивно-массовых мероприятий различных комитетов и ведомств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической (техничко-тактической) и теоретической подготовке проводятся в конце первого учебного полугодия (декабрь). Контрольные нормативы считаются успешно пройденными в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по избранному виду спорта.

Показатели испытаний по общей и специальной физической подготовке, технической (техничко-тактической) подготовке регистрируются в протоколах приема нормативов. Инструкторская и судейская практика регистрируется в ведомости «Практика судейства соревнований». По теоретической подготовке в форме отчета.

Отметка результатов выполнения контрольных нормативов оформляется протоколом и заносится в личные карточки обучающихся. Личностные достижения заносятся в журнал учёта групповых занятий в графу «итоги работы за год» и «итоги выступлений занимающихся» и личные карточки обучающихся. Результаты выполнения контрольных нормативов по видам подготовки и иным мероприятиям в группах заносятся в итоговую ведомость (Приложение 1).

Последствия получения неудовлетворительного результата текущего контроля успеваемости определяются тренером-преподавателем в соответствии с образовательной программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимся, индивидуализацию содержания образовательной деятельности обучающегося, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Успеваемость обучающихся, занимающихся по индивидуальному учебному-плану, подлежит текущему контролю с учетом особенностей освоения образовательной программы, предусмотренных индивидуальным учебным планом.

Тренеры-преподаватели доводят до сведения родителей (законных представителей) по запросу сведения о результатах текущего контроля успеваемости обучающихся. Тренеры-преподаватели в рамках работы с родителями (законными представителями) обучающихся обязаны прокомментировать результаты текущего контроля успеваемости обучающихся в устной форме. Родители (законные представители) имеют право на получение информации об итогах текущего контроля успеваемости обучающегося в письменной форме в виде выписки из соответствующих документов, для чего должны обратиться к заместителю директора по УВР Учреждения. Текущий контроль успеваемости проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
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 на низкой перекладине 90 см	Количество раз	9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10
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.	Приседания, ладони на затылке	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Таблица 9

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	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 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 минуту)	Количество раз	не менее	
			32	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	Количество раз	не менее	
			8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	Количество раз	не менее	
			8	

2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	Количество раз	не менее 6
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	Не менее 9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд";	

Таблица 10

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	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 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"			

Таблица 13

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке для учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

№	Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Жим лежа (вес штанги 80% от повторного максимума)	8	6	5	3	2
2.	Становая тяга (вес штанги 80% от повторного максимума)	8	6	5	3	2
3.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 80% от повторного максимума)	8	6	5	3	2

**Тестирование, направленное на определение уровня теоретической
подготовленности.**

1. На какие дисциплины делится пауэрлифтинг?
А) троеборье, классическое троеборье, жим, классический жим
Б) троеборье, классическое троеборье, классический жим
В) троеборье, классическое троеборье, жим
Г) классическое троеборье, жим, классический жим
2. Сколько попыток дается спортсмену на выполнение всех упражнений классического троеборья?
А) 10
Б) 9
В) 6
Г) 12
3. Какие команды говорит судья во время выполнения упражнения жима лежа?
А) старт, жим
Б) жим, старт, стойки
В) старт, жим, стойки
Г) старт, жим, поставили
4. Будет ли засчитан спортсмену вес, если во время выполнения упражнения движение штанги было вниз?
А) да
Б) нет
5. По каким упражнениям в пауэрлифтинге проводятся соревнования в отдельных дисциплинах?
А) классический жим, жим
Б) становая тяга
В) приседания
Г) подъем на бицепс
6. Будет ли засчитан спортсмену вес, если во время выполнения упражнения движение штанги было двойное (штанга пошла вниз и вверх)?
А) да
Б) нет
7. Какие команды говорит судья во время выполнения упражнения приседание?
А) сесть, стоять
Б) давай, на стойки
В) сесть, пошли
Г) сесть, на стойки
8. Считается ли ошибкой если во время выполнения упражнения жима лежа у спортсмена оторвалась любая часть стопы от помоста?
А) да
Б) нет
9. Считается ли ошибкой если во время выполнения упражнения жима лежа у спортсмена произошло движение ноги по помосту без отрыва любой части стопы?
А) да

Б) нет

10. Разрешается ли, спортсмену при выступлении на соревнованиях выполнять упражнение без команды судьи?

А) можно

Б) запрещено

11. Считается ли ошибкой если во время выполнения упражнения приседания у спортсмена угол его приседания по отношению к полу параллельный?

А) да

Б) нет

12. Будет ли засчитан подход спортсмену в приседании если после команды судьи, спортсмен передвинул стопу ноги, не отрывая от пола?

А) да

Б) нет

13. Как определяется победитель соревнований в пауэрлифтинге?

А) по выполненным попыткам

Б) по весу спортсмена

В) по внешнему виду

Г) по максимально поднятым в сумме килограммом

14. На какие возрастные категории делятся спортсмены, выступающие на соревнованиях?

А) юноши и девушки, юниоры и юниорки, мужчины и женщины, ветераны

Б) юноши и девушки, мужчины и женщины, ветераны

В) юниоры и юниорки, мужчины и женщины, ветераны

Г) юноши и девушки, юниоры и юниорки, мужчины и женщины

15. Считается ли ошибкой в становой тяге если спортсмен при выполнении упражнения не выпрямляет колени полностью?

А) да

Б) нет

16. Может спортсмен продолжать соревнования, если не справился не с одной попыткой в любом из упражнений?

А) не может

Б) может в личном зачете

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ПАУЭРЛИФТИНГ

Общая физическая подготовка. Для всех учебных групп.

Основной задачей ОФП волейболиста является гармоничное развитие физических способностей, повышение работоспособности организма посредством упражнений общей направленности. Среди частных задач выделим:

- Разностороннее физическое развитие.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Развитие физических качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Повышение функциональных возможностей и уровня обменных процессов.
- Повышение психологической подготовленности.
- Создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок.

Пристальное внимание ОФП уделяется в начале годового цикла подготовки и после длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях с постепенным переходом к специальной физической подготовке (СФП). Контроль уровня общей физической подготовленности осуществляется посредством нормативов.

Строевые упражнения:

- Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. 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 разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
- 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
- Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными

частями тела (приседания с наклоном вперед и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение). Для всех учебных групп:

Приседание:

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем 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 съема 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.

Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование). Для учебно-тренировочного этапа, этапа совершенствования 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:

Подъем 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.

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 подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.

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. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства.

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Развитие специфических качеств троеборца.

Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

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 лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в

специальном тренажере, изометрические упражнения.

Жим лёжа:

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

Организационные и методические указания.

Учебно-тренировочный процесс по пауэрлифтингу в спортивных школах строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью троеборцев.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка троеборца осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых учебно-тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке.

Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение техникой упражнений пауэрлифтинга осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов.

Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации.

Занятие по пауэрлифтингу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% времени всего занятия): организация

занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений пауэрлифтинга.

Основная часть (70% времени занятия) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств троеборца.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения троеборца, подбираемые с учетом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем – силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10% времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов занятия, замечания и задания тренера на дом.

Практика спорта показала, что высоких показателей в пауэрлифтинге преимущественно достигают те атлеты, которые начали заниматься со штангой еще подростками. Научные исследования последних лет позволили получить данные, отражающие благоприятное влияние дозированных упражнений со штангой в сочетании с другими видами движений на здоровье и физическое развитие молодого организма.

Высокая пластичность нервной системы юношей и девушек дает возможность быстро и эффективно освоить упражнения классического троеборья и подготовить основу для дальнейшего совершенствования.

Всесторонняя физическая подготовка с использованием упражнений с отягощениями создает хорошую основу для развития качеств, необходимых не только в спорте, но и в трудовой деятельности. Весьма сложная проблема – это отбор подростков, обладающих потенциальными возможностями и способных достичь высоких спортивных результатов. В первую очередь важно обратить внимание на состояние здоровья – не должно быть никаких отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, искривлений позвоночника и др. Физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм: рост, вес, окружность и экскурсия грудной клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила.

В процессе занятий нужно внимательно изучить индивидуальные способности подростков, вести педагогические и врачебные наблюдения.

Главное внимание обращать на приспособленность организма и в частности сердечно-сосудистой системы к упражнениям с отягощениями, умении осваивать классические упражнения со штангой, учитывая координацию, равновесие, понимание структуры упражнения, чувство веса, ход развития силовых качеств, интерес к занятиям, трудолюбие, дисциплинированность, прилежание, настойчивость и аккуратность.

Обязательное условие занятий с юными троеборцами – всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Планы применения восстановительных средств.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов занятия;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующего занятия осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона занятия;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие: а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- занятия в благоприятное время суток;

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости спортивных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5- 7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия.

По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает учебно-тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения дзюдоистов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка пауэрлифтера — одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Недооценка теоретической подготовки приводит к непониманию игроками сути выполняемого на тренировках и соревнованиях.

Средства теоретической подготовки включают:

- беседы до и после учебно-тренировочных занятий;
- изучение специальной литературы, веб-сайтов;
- беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками;
- просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов;
- видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям;
- ведение дневника самоконтроля;
- викторины;

Темы по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки с

применением указанных средств изложены в учебно-тематическом плане (таблица 14)

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения /свыше одного года обучения ≈ 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте (далее ФКиС). Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях ФКиС.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФКиС. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	≈13/20	Март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈14/20	Май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 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	Июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	Август	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения ≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питания обучающихся	≈70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	Май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	Сентябрь – апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства ≈ 1200			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в современном обществе	≈200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.

	структурное ядро спорта			Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО «ПАУЭРЛИФТИНГУ»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по «пауэрлифтингу» относятся возраст зачисляемых и требования безопасности:

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (Таблица 1).

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, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «пауэрлифтинг».

Примерная инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по пауэрлифтингу

При проведении тренировок тренер обязан:

- контролировать безопасный проход спортсменов на спортивные сооружения и уход с них после окончания тренировочного занятия;
- перед началом занятия в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса проводить тщательный осмотр места проведения занятия, убеждаться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения;
- проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;
- составлять программы и планы-конспекты тренировок, обеспечивать их выполнение;
- каждую тренировку начинать с разминки;
- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса исходя из психофизиологической целесообразности;
- при проведении тренировок обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятия;
- следить за своевременным прохождением занимающимися медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- по установленным признакам комплектовать состав группы и принимать меры по сохранению ее контингента;
- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных спортсменов;
- организовывать участие спортсменов в соревнованиях по пауэрлифтингу, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;
- повышать свою профессиональную квалификацию.

Спортсмены обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;
- выполнять учебно-тренировочную программу только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания учебно-тренировочных занятий;
- занятия в зале пауэрлифтинга проводить в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

В помещении для тренировок должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по обеспечению безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка.

Требования безопасности во время занятий:

- нельзя превышать установленную тренером нагрузку; переутомление во время занятия может привести к травмам;
- нельзя использовать неисправное вспомогательное оборудование для пауэрлифтинга;
- при возникновении неисправности занятие должно быть приостановлено до ее устранения;
- на учебно-тренировочных занятиях необходимо избегать столкновений, шума, суетливости.

Меры безопасности в обращении со штангой:

- нельзя пользоваться неисправной штангой;
- необходимо регулярно проверять гриф – нет ли на нем трещин, сколов, заусенец;
- не следует применять штангу, которая спортсмену не по силам;
- после окончания подхода необходимо уйти с помоста.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики.

Требования, предъявляемые к страховующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности пауэрлифтера;
- при явной неуверенности или боязни пауэрлифтеру необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;
- если пауэрлифтеру при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;
- широко применять для страховки технические средства (маты, тяжелоатлетический пояс, лямки, перчатки и т.д.);
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений. Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах, тренажерных устройствах и технические упражнения.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-техническая база

Для осуществления спортивной подготовки МБУ ДО ДЮСШ обладает условиями, соответствующими требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (таблица). 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):

Тренировочный спортивный зал;

Тренажерный зал;

Раздевалки, душевые;

Медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий»;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимые для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15);

Обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 16);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий;

Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ,
НЕОБХОДИМЫМ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	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 2 до 50 кг)	комплект	15
4	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	Зеркало (06,х2 м)	штук	2
7	Магнезница	штук	1
8	Музыкальный центр	штук	1
9	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10	Подъемник для штанги	штук	1
11	Помост для пауэрлифтинга	комплект	2
12	Секундомер	штук	1
13	Силовая рама	штук	1
14	Скамейка гимнастическая	штук	1
15	Скамейка домкратная для жима лежа	штук	2
16	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17	Стенка гимнастическая	штук	1
18	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19	Стойка под гантели	штук	2
20	Стойка под грифы	штук	1
21	Стойка под диски	штук	3
22	Тренажер для мышц живота	штук	1
23	Тренажер для мышц ног	штук	1
24	Тренажер для мышц спины	штук	1
25	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ (ЭСС)		ЭССМ	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	На обучающегося	-	-	24	1	24	1

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ ДЛЯ
КЛАССИЧЕСКОГО ПАУЭРЛИФТИНГА**

Спортивная экипировка, передаваемая в личное пользование									
п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		ТЭСС		ЭССМ	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Бинты на запястья рук	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1
2	Бинты на колени	пар	На обучающегося	-	-	1	2	2	1
3	Высокие носки (гольфы)	пар	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
4	Комбинезон неподдерживающий	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	3
5	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	2
6	Костюм тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
7	Кроссовки	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	1
8	Наколенники (неопреновые)	пар	На обучающегося	-	-	1	1	2	1
9	Обувь (для приседаний)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1
10	Обувь (для тяги становой)	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	1
11	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	На обучающегося	-	-	1	2	2	1
12	Пояс для пауэрлифтинга	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2
13	Ремень (для траеборья)	штук	На обучающегося	-	-	1	3	1	2
14	Футболка	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	1

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный номер №545119), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н

(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный номер №68615), или Единым квалификационным справочником должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный номер №22054).

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

Таблица 17

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 мероприятия
Этап начальной подготовки	Беседа тренера-преподавателя и обучающихся. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	В течении всего этапа подготовки.	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через РАА «РУСАДА» Получение Всем обучающимся и тренеру-преподавателю вначале календарного года сертификата об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Ознакомление с сервисом «проверка лекарственных препаратов». Беседа тренера-преподавателя и обучающихся. Ознакомление со списком запрещенных субстанций и методов. Проведение тренером-преподавателем веселых стартов. Ознакомление с санкциями за нарушение антидопинговых правил. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.	В течении всего этапа подготовки.	Всем обучающимся и тренеру-преподавателю вначале календарного года получить сертификат об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг»
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Посещение семинаров. Проведение тренером-преподавателем антидопинговой викторины для обучающихся. Ознакомление с процедурой допинг-контроля на соревнованиях и во вне соревновательный период. Ознакомление с взаимодействием с офицером допинг-контроля или шапероном (права, обязанности, заполнение протокола). Обучение по заполнению данных в Пуле	В течении всего этапа подготовки.	Всем обучающимся и тренеру-преподавателю вначале календарного года получить сертификат об успешном прохождении курса дистанционного обучения «Антидопинг»

	тестирования и системе АДАМС. Проведение тренером-преподавателем родительского собрания. Онлайн обучение на сайте РУСАДА.		
--	---	--	--

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Список основных рекомендуемых литературных источников:

1. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
2. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: 1 том/ М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – 592 с.
3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: 2 том/ М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – 608 с.
4. Сивохов В.Л., Сивохова Е.Л., Миролевич Д.В. Современное медико-биологическое обеспечение занимающихся физической культурой и спортом: учебное пособие. Иркутск; 2010. – 164 с.
5. Столбанов В.В., Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Москва; 2019. – 2012 с.
6. Далева Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. «Рипол-Классик», 2016 г. – 192 с.
7. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва. Издательство «Светлана П.» 1998 г. – 32 с.
8. Глядя С.А., Старов М.А. Батыгин Ю.В. Стань сильным» - учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1. – 83 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru)
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации пауэрлифтинга [электронный ресурс] (www.volley.ru)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (www.olympic.ru)
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (www.rusada.ru)
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (www.minsport.gov.ru)
6. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (www.wada-ama.org)