|  |
| --- |
|  |
| Муниципальное автономное учреждениедополнительного образования«Спортивная школа «Вымпел»(МАУ ДО «СШ «Вымел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотренона заседании педагогического совета МАУ ДО «Спортивная школа «Вымпел» Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждено приказом  МАУ ДО «Спортивная школа «Вымпел»№ \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»,*

*утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 № 1274*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «Пауэрлифтинг»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 № 962*

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки  | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 года |
| Учебно - тренировочный этап (Этап спортивной специализации) | 4-5 лет  |
| Этап спортивной специализации  | Не ограничивается  |
| Этап высшего спортивного мастерства  | Не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |
| --- |
| Разработчики программы |
| Инструктор-методист отдела ФСОМАУ «Спортивная школа «Вымпел»  | Абудалипова Ляйсан Илдаровна |
| Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел» | Ниязова Зульфия Наильевна |
| Тренер МАУ «Спортивная школа «Вымпел» | Куликовский Александр Викторович |
| Тренер МАУ «Спортивная школа «Вымпел» | Заворохина Татьяна Владимировна |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| I. | Общие положения | 8 |
| II.  | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8 |
|  | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 8 |
|  | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 12 |
|  | 2.3. Календарный план воспитательной работы  | 15 |
|  | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16 |
|  | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 18 |
|  | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 20 |
| III.  | Система контроля | 21 |
| IV.  | Рабочая программа по виду спорта (пауэрлифтинг) | 25 |
|  | 4.1 Теоретическая подготовка. Для всех групп (Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа., для этапа совершенствования спортивного мастерства. ) | 25 |
|  | 4.2. Общая физическая подготовка. Для всех групп (Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа., для этапа совершенствования спортивного мастерства. ) | 31 |
|  | 4.3. Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге | 33 |
|  | 4.4. Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства | 34 |
|  | 4.5. Тренировка на учебно-тренировочных сборах в спортивном лагере (на каникулах) | 34 |
|  | 4.6. План-схема годичных циклов подготовки | 35 |
|  | 4.7.Учебно-тематический план | 36 |
| V.  | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 43 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 43 |
|  | 6.1. Материально технические условия реализации Программы | 43 |
|  | 6.2. Кадровые условия реализации Программы | 46 |
|  | 6.3. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации | 47 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 47 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

- приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

- приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

- приказа Минспорта России от 09.11.2022 г. №962 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта армрестлинг»

-примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта;

- Уставом МАУ «СШ «Вымпел» и другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа -Югры.

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом

обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

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

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

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания - жим лежа. В последнее время, в результате улучшения технологии производства экипировки для силового троеборья, пауэрлифтинг разделился на экипировочный и безэкипировочный (классический). В экипировку входят бинты на колени и на запястья, майка для жима лежа, майка для приседаний и становой тяги, комбинезон для приседания, комбинезон для становой тяги. В основе своей экипировка подразумевает защиту от травм.

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

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

**Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»**

Наименование вида спорта «пауэрлифтинг».

Номер – код вида спорта: 074 000 14 11Я

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

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта пауэрлифтинг и его спортивных дисциплин, определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше трех лет - спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "мастер спорта России".

**Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг»**

**Приседание**

После снятия штанги со стоек атлет должен принять стартовое положение, при этом его туловище должно быть в вертикальном положении, а гриф располагается не ниже, чем 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, обувь всей подошвой соприкасается с поверхностью помоста, ноги в коленях выпрямлены. После сигнала судьи, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Вернуться в исходное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами атлет должен без двойного вставания или любого движения вниз и принять неподвижное положение. После чего судьей дается команда вернуть штангу на стойки. Атлет не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения.

**Жим лежа на горизонтальной скамье**

Скамья располагается на помосте передней частью к старшему судье. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены в «замке» вокруг грифа. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см.

Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала атлет опускает штангу на грудь. Выдерживает в неподвижном положении на груди до команды судьи, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на полную их длину. После фиксации в этом положении судьей дается сигнал, и атлет возвращает штангу на стойки.

**Тяга**

Атлет располагается лицом к передней части помоста, штанга-горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока атлет не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

**Особенности:** Отличительной особенностью пауэрлифтинга от других силовых видов спорта является то, что в этой дисциплине важны показатели абсолютной силы. Процесс адаптации к физическим нагрузкам во время тренировочной и соревновательной деятельностях организм атлета приспосабливается не только к величине поднимаемого груза, но и к изменению функций, биохимическим процессам и вызываемым ими реакциям жидких сред организма. Следует добавить к этому и изменение психоэмоционального фона, на котором свершается соревновательная деятельность. Например, в таких видах спорта, как пауэрлифтинг, на соревнованиях психоэмоциональное состояние не только меняется от попытки к попытке, но и является в ряде случаев одним из главных факторов достижения спортивного успеха.

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и дисциплине «троеборье», «троеборье классическое» «жим», «жим классический» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФССП), зарегистрировано в Министерстве Юстиции российской федерации от 16.12.2022 г. №71600 определяет условия и требования к спортивно подготовке по пауэрлифтингу в МАУ «СШ «Вымпел» .
	2. 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, подготовки резерва в спортивные сборные команды города Мегиона, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры и России.
	3. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

-оздоровительные;

-образовательные;

-воспитательные;

-спортивные.

1.4. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

-овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастными нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

-овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

-умение планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря в учебно-тренировочным занятиях и спортивным соревнованиям, умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

-развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечить их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена-пауэрлифтера состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки, НП – 3 года,

- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) УТ(СС)- 5 лет,

- этапа совершенствования спортивного мастерства, ССМ – не ограничивается,

- этапа высшего спортивного мастерства, ВСМ - не ограничивается.

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

В 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

С учетом специфики вида спорта пауэрлифтинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта пауэрлифтинг осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальнаянаполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 2-3 года | 10 | 8 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 лет | 12 | 6 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

Объем Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | 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 |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-34 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Учебно - тренировочные 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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 суток |

- спортивные соревнования:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

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

2.2. Годовой учебно-тренировочный план (указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы 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 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 8-25 | 8-25 | 6-25 | 6-25 | 3-15 | 1-10 |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
|  | *Общее количество часов в год* | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 46-55 | 41-50 | 25-40 | 20-25 | 15-20 | 10-15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 38-47 | 40-50 | 42-55 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | - | - | 5-7 | 5-15 | 5-20 | 5-20 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 10-20 | 10-20 | 10-15 | 10-15 | 5-15 | 5-15 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 2-5 | 2-5 | 4-5 | 4-5 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 4-5 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 5-10 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **До года** | **Свыше года** |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 115-160 | 130-168 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 62-78 | 10-135 |
| 3 | Спортивные соревнования  | 2-4 | 2-4 |
| 4 | Техническая подготовка  | 15-18 | 18-25 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 4-6 | 10-14 |
| тактическая подготовка  | - | - |
| теоретическая подготовка | 2-3 | 5-7 |
| психологическая подготовка | 2-3 | 5-7 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них*  | - | 6-10 |
|  | Инструкторская практика  | - | 3-5 |
|  | Судейская практика  | - | 3-5 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 13-16 | 16-20 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 4-4 | 4-4 |
|  | Восстановительные мероприятия | 3-6 | 6-10 |
|  | Тестирование и контроль | 6-6 | 6-6 |
|  | **ИТОГО** | **234-312** | **312-416** |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **До трех лет** | **Свыше трех лет** |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 136-200 | 150-200 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 180-250 | 272-315 |
| 3 | Спортивные соревнования  | 12-18 | 30-40 |
| 4 | Техническая подготовка  | 49-80 | 90-150 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 23-28 | 32-45 |
| тактическая подготовка  | 4-6 | 8-10 |
| теоретическая подготовка | 8-9 | 12-15 |
| психологическая подготовка | 11-13 | 12-20 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них*  | 20-26 | 24-30 |
|  | Инструкторская практика  | 10-13 | 12-15 |
|  | Судейская практика  | 10-13 | 12-15 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 42-56 | 60-66 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 6-6 | 6-6 |
|  | Восстановительные мероприятия | 20-30 | 30-30 |
|  | Тестирование и контроль | 16-20 | 24-30 |
|  | **ИТОГО** | **520-728** | **728-936** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 220-250 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 315-399 |
| 3 | Спортивные соревнования  | 20-35 |
| 4 | Техническая подготовка  | 185-200 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 58-70 |
|  | тактическая подготовка  | 21-30 |
|  | теоретическая подготовка | 21-23 |
|  | психологическая подготовка | 16-17 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них*  | 50-56 |
|  | Инструкторская практика  | 25-28 |
|  | Судейская практика  | 25-28 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 92-118 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 8-8 |
|  | Восстановительные мероприятия | 60-80 |
|  | Тестирование и контроль | 24-30 |
|  | **ИТОГО** | **1040-1248** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка  | 280-390 |
| 2 | Специальная физическая подготовка  | 417-518 |
| 3 | Спортивные соревнования  | 16-18 |
| 4 | Техническая подготовка  | 210-350 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 83-94 |
|  | тактическая подготовка  | 30-32 |
|  | теоретическая подготовка | 30-32 |
|  | психологическая подготовка | 23-30 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них*  | 50-506 |
|  | Инструкторская практика  | 25-28 |
|  | Судейская практика  | 25-28 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 72-88 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 8-8 |
|  | Восстановительные мероприятия | 40-50 |
|  | Тестирование и контроль | 24-30 |
|  | **ИТОГО** | **1248-1664** |

2.3. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** |
| 1 | Судейская практика | - Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | - Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;- Разработка планов-конспектов тренировочных занятий- Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:- бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);- спортивных мероприятий;- инструктажей по технике безопасности;- участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:- бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;- Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;- праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;- всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:- мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| - Участие в мероприятии «Спортивная Элита» | По назначению |
|  | **Развитие творческого мышления** |
| 1 | Практическая подготовка  | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. Участие в конкурсах | В течение года |

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

|  |
| --- |
| **Этап начальной подготовки**  |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:«Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств»«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:«Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств»«Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов  |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил""Проверка лекарственных средств""Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил""Проверка лекарственных средств""Процедура допинг контроля""Подача запроса на ТИ""Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг»  | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДАСсылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.netОсновной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде  | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий  | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
|  | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО  | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки  | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий  | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

* 1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовв «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;- анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н  |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:- оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;- контроль рационов питания;- контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

3. 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:

3.1.1. на этапе начальной подготовке

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на тренировочный этап;

укрепление здоровья.

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта
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;

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

3.1.3. 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 «баскетбол»;

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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

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

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

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

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

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

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

**Нормативы общей 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 | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее |
| 11 | 9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 1.5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 32 | 28 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее |
| 8 |
| 2.2. | Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее |
| 8 |
| 2.3. | Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее |
| 6 |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее |
| 9,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Период обучения на этапе подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 3.2. | Период обучения на этапе подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

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

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши/мужчины | девушки/женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки
 |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 4,9 | 5,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 27 | 9 |
| 1.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 36 | 33 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки
 |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее |
| 12,0 |
| 2.2. | Планка на прямых руках | с | не менее |
| 75,0 | 60,0 |
| 1. Уровень спортивной квалификации
 |
| 3.1. | Спортивное звание «мастер спорта России» |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (ПАУЭРЛИФТИНГ)**

4.1. Теоретическая подготовка. Для всех групп (Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа., для этапа совершенствования спортивного мастерства.)

**Для всех учебных групп.**

- Физическая культура и спорт - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

- Всестороннее развитие физических и умственных способностей одно из необходимых условий развития государства.

- Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

- Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

- Значение российской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной квалификации по пауэрлифтингу.

-Краткий обзор развития пауэрлифтинга в России и за рубежом.

Для всех учебных групп.

- Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания.

- Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.

- Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах Мира и Европы.

- Роль тяжелой атлетики, как вида спорта и его влияние на развитие пауэрлифтинга.

- Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге.

- Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

-Российские спортсмены - чемпионы Мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире.

-Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся.

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

- Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции.

- Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

- Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

**Для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

- Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека.

- Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности центральной нервной системы в результате занятий пауэрлифтингом.

- Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

- Условия задержки дыхания и натуживания при подъеме штанги.

- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

- Понятие о гигиене. Личная гигиена пауэрлифтера, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта.

- Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

- Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом - один из методов закаливания.

- Режим, роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

- Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.

**Для групп совершенствования спортивного мастерства.**

- Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат в зависимости от возраста.

- Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях.

- Питьевой режим.

- Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи, основы спортивного массажа.

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

- Понятие о врачебном контроле и его роли.

- Значение данных врачебного контроля для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

- Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

**Для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

- Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение и инвентарь для массажа. Требования к массажисту.

- Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Поглаживание. Растирание. Разминание. Выжимания. Поколачивание, Похлопывание. Рубление. Потряхивание. Встряхивание. Валяние. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

- Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий пауэрлифтингом, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помоши утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге.

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

- Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки спортсмена. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития.

- Человек как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп причина вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга причина движения штанги. Основные параметры движения атлета и штанги. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге.

- Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге.,

- Сила и скорость сокращения мышц - фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка.

- Особенности техники выполнения упражнения со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения.

- Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных атлета. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств атлета. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения.

- Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещений звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнений упражнений.

- Гибкость - одно из основных качеств спортсмена, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

**Для групп совершенствования спортивного мастерства.**

- Взаимодействие атлета со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цени и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов,

предопределяющих успешное выполнение упражнения.

- Взаимосвязь и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения.

- Неодновременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения атлета и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых пауэрлифтером к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз.

- Характер сокращения мышц при выполнении упражнения.

- Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения. Что такое структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальное приложение усилий.

- Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры атлета, по работе мышц, ускорению и скорости движения штаги, по изменению угла в суставах. Рациональные отношения характеристик техники. Управление системой «спортсмен-штанга». Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения.

- Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок.

- Методические приемы устранения ошибок. Методика обучения.

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

- Обучения и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений в пауэрлифтинге и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль ролевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении технике.

**Для групп совершенствования спортивного мастерства.**

- Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной подготовки на процесс обучения технике.

- Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности.

- Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные Методика исправления ошибок. Методика тренировки.

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

Спортивная тренировка - как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

- Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивностъ (вес штанги), количество подъемов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные.

- Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятия. Эмоциональность занятия.

**Для групп совершенствования спортивного мастерства.**

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, постепенное повышение нагрузок, сознательность, учет индивидуальных особенности организма.

- Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях. Планирование спортивной тренировки.

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

- Планирование и учет проделанной работы их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования.

- Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах.

- Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

**Для групп совершенствования спортивного мастерства.**

- Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию.

- Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие).

- Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, количество подъемов максимальных весов.

- Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока.

- Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой план график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

- Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

**Для всех учебных групп.**

- Мышечная деятельность - необходимое условие физическогофункционирования организма, поддержка здоровья и работоспособности.

- Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

- Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

- Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания. Энергозатраты спортсмена.

- Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (суперкомпенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др.

- Характеристика предстартового состояния спортсмена в период подготовки и во время соревнований. Психологическая подготовка.,

**Для всех учебных групп.**

- Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях, связанных с подъемом предельных весов. Преодоление Отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной развития, нормального деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных и волевых качеств. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку

 спортсмена. Средства и методы развития отдельных психологических качеств.

Общая и специальная физическая подготовка.

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

- Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке.

- Средства обшей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

**Для групп совершенствования спортивного мастерства.**

- Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки.

- Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки. Правила соревнований, их организация и проведение.

**Для групп этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.**

- Разбор правил соревнований по пауэрлифтингу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников па помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

**Для групп совершенствования спортивного мастерства.**

- Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение судейских обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведении соревнований. Итоговые протоколы, и подведение итогов командной борьбы. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка. Техника безопасности.

**Для всех учебных групп.**

- Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помоста.

- Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтерская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лежа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, подставки. Эластичные бинты, жимовые майки и комбинезоны, ремни. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация, методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности и самостраховка.

4.2. Общая физическая подготовка

**Для всех учебных групп**

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным бегом, на нocкax, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнений 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;

- упражнение вдвоем с сопротивлением, отталкивание;

- упражнения для 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, 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 с 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).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке;

Упражнения из акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);

- прыжки в длину с места и с 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.

Подвижные игры:

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

Плавание:

- для не умеющих плавать - овладении техникой плавания;

- плавание на дистанцию 25, 50, 100м;

- прыжки, ныряние;

- приемы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка

Общие методические рекомендации

При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья.

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

•основными показателями мышечной силы являются объём и масса мышц, скорость их сокращения и длительность усилия, что определяет формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила и силовая выносливость);

•эффект выполнения того или иного упражнения зависит от соответствующего подкрепления - повторного воздействия, при этом возможное привыкание к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера упражнений с увеличением требовательности;

•индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичен показатель "повторный максимум" (ПМ) или максимальное количество повторений упражнения;

•в силовой тренировке предпочтение обычно отдаётся "преодолевающему" режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе должно быть с предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны лишь дополнять эффект первого;

•важно тестирование исходного уровня подготовленности занимающихся по комплексу показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела и отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие;

•как фактор обеспечения силовой тренировки надо рассматривать рациональное питание с учётом трёх основных функций организма: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие в организме, обеспечение строительства клеток и тканей, что определяется содержанием, объёмом и соотношением питательных элементов, а также дополнительные стимулирующие средства восстановления: массаж, тепловые процедуры.

**Положения силовой тренировки**:

•исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях, направленных на мышечную выносливость;

•принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;

•принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы. В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;

2) варьировать число повторений;

3) изменять последовательность выполнения упражнений;

4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;

5) выполнять упражнения с любым весом отягощений при постоянном напряжении;

6) варьировать скорость выполнения упражнений;

7) изменять время отдыха между подходами;

8) варьировать величину отягощений;

9) использовать различные принципы тренировочного процесса;

10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных

групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

•Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).

•Методика супермножественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).

•Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например верхних и нижних конечностей).

•Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).

•Методика периферийной сердечной активности (представляет собой тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

•Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие. Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

4.3. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)

**Для всех учебных групп**

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Выполнение команд судьи. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие дальнейшему подъему штанги. Способы ухода в подсед. Площадь опоры и центр тяжести системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величины углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Выполнение команд судьи. 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 коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.

**Для групп учебно-тренировочных, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.**

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствования 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. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опуская. 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.

4.4. Контроль за процессом становления и совершенствования технического мастерства

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль за техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства:

минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменение углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные амплитудные соотношения характеристик техники.

**Развитие специфических качеств троеборца**

Упражнения, используемые в 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 ЛЕЖА. 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, сгибание и разгибание рук от брусьев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полужим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

ТЯГА. Тяга в уступающем режиме, с задержками, с виса, с плинтов, стоя на подставках, сидя, наклоны со штангой, наклоны лежа в станке, изометрические упражнения.

4.5. Тренировка на учебно-тренировочных сборах в спортивном лагере (на каникулах)

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учетом подготовки к определенному дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца должна носить оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятии различными видами спорта.

В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения.

В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки со штангой, гирями, гантелями, на тренажерах, используя в основном специально-вспомогательные упражнения, но иногда включая упражнения на технику.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки, рекомендуется проводить контрольные уроки, планируя на них подъемы максимальных весов не только в классических, но и специально-вспомогательных упражнениях, особенно это важно для спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

4.6. План-схема годичных циклов подготовки

Планирование годичного цикла тренировки определяется:

- задачами, поставленными в годичном цикле;

- закономерностями развития и становления спортивной формы;

- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четкую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. Периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны вьшолнить нормативные требования по физической подготовке.

Главные задачи: овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным тренировочным занятиям и выполнение норматива юношеского разряда. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу, выявляются индивидуальные способности новичка.

ОФП на этом этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

Тренировочный этап. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание физических качеств.

Основная задача технической подготовки сводится к выполнению приседа, тяги и жима лежа штанги в целостном выполнении и совершенствование техники до уровня прочного навыка. Объем специальной нагрузки по отношению к предыдущему этапу возрастает, объем ОФП на этапе 30-35%. Особенно в период выполнения II-1 разрядов и норматива КМС.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки силовых троеборцев. Наряду с поддерживанием уровня всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники силовых упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-общественника и судьи по пауэрлифтингу. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов.

Объем ОФП - 15-20%. Цель - получение звания Мастера спорта.

4.7. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:** | **~120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ~13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ~13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умения 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 о основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | ~13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ~13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ~14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питания обучающихся | ~14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ~14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использование оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:** | **~600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личных 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 состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ | ~70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ~70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижениях высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ~60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ~60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ~60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **~1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ~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/ недотренированность | ~200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ~200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **~600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ~120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание, Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ~120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ~120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ~120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной подготовки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ~120 | май | основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий, восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных занятий. |

**V. 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 организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 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 спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

* 1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых, сауны;

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

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

-обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единицаизмерения | Количество |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3. | Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг) | пар | 15 |
| 4. | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 5. | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 6. | Зеркало (0,6х2 м) | штук | 2 |
| 7. | Магнезница | штук | 1 |
| 8. | Музыкальный центр | штук | 1 |
| 9. | Плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см) | пар | 2 |
| 10. | Подъемник для штанги | штук | 1 |
| 11. | Помост для пауэрлифтинга (3х3 м) | комплект | 2 |
| 12. | Секундомер | штук | 1 |
| 13. | Силовая Рама | штук | 1 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 15. | Скамья домкратная для жима лежа | штук | 2 |
| 16. | Скамья с регулируемым углом наклона | штук | 1 |
| 17. | Стенка гимнастическая | штук | 1 |
| 18. | Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний) | штук | 2 |
| 19. | Стойка под гантели | штук | 2 |
| 20. | Стойка под грифы | штук | 1 |
| 21. | Стойка под диски | штук | 3 |
| 22. | Тренажер для 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** |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этапсовершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Магнезия в блока (56 г) | штук | на обучающегося | 24 | 1 | 24 | 1 | 24 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинты на запястья рук | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Бинты на колени | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Высокие носки (гольфы) | пар | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 4. | Комбинезон неподдерживающий | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 6. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Наколенники (непреновые) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Обувь (для приседаний) | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Обувь (для становой тяги) | пар | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Спортивная майка для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 13. | Поддерживающий комбинезон (для приседаний) | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Поддерживающий комбинезон (для становой тяги) | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Пояс для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 16. | Ремень (для троеборья) | штук | на обучающегося | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 17. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 1. Кадровые условия реализации Программы

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

* 1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №961н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников:**

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

**Перечень Интернет-ресурсов:**

- [www.mossport.ru](http://www.mossport.ru)

- [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)

- <https://minsport.gov.ru>

- <https://sev.gov.ru>.