

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| I. | Общие положения…………………………………………………………………………... | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»……………………………………………… | 4 |
| 2.1. | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, по отдельным этапам………. | 4 |
| 2.2. | Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса…………. | 5 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………. | 6 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план……………………………………….. | 8 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы……………………………………………….. | 9 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………………… | 10 |
| 2.7. 2.8. | План инструкторской и судейской практики……………………………………………..  Медицинские, восстановительные, и медико-биологические мероприятия…………… | 11  12 |
| III. | Система контроля…………………………………………………………………………… | 14 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы …………………………………… | 15 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы………………………………………………... | 16 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки …………………………………………………………………….. | 16 |
| IV. | Рабочая программа тренера-преподавателя……………………………………………….. | 19 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий…………………………… | 20 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………………………………… | 30 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………………………… | 33 |
| 6.1.6.2. | Материально-технические условия…………………………………………………….......  Кадровые условия…………………………………………………………………………… | 33  34 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы………………………. | 34 |
| VII. | Методическая литература…………………………………………………………………... | 36 |

**1.1.** **Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**пауэрлифтинг**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке пауэрлифтинг с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 № 962[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП).

**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, обучение технике и тактике легкой атлетике, подготовка квалифицированных и всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборной команды округа.

Достижение поставленной цели предусматривает решение **основных задач**:

Оздоровительные;

Образовательные;

Воспитательные;

Спортивные.

**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 возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям 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 обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «пауэрлифтинг», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе«честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение   
в ходе участия в спортивных соревнованиях;

соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже всероссийского уровня, а так же выполнение квалификационных требований.

На этапах спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «пауэрлифтинг» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам**

**Таблица 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 10 | 8-15 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 6-12 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 3 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 17 | 1 |

Наполняемость групп определяться с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта (приказ Минспорта РФ 634 от 03.08.2022г.)

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки в группах на разных этапах, если:

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

Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренированном этапе (этап спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

Объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропуская способность спортивного сооружения.

**2.2. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

**Общий годовой объем учебно-тренировочной работы**

**Таблица 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 часов  в неделю | 6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20 | 24 |
| Общее количество  часов в год | 312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040 | 1248 |

**2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:**

- **Учебно-тренировочные занятия** - групповые тренировочные и теоретические занятия;

- **Самостоятельная подготовка** - работа по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

- **Учебно-тренировочные мероприятия**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 совершенст-вования 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 мероприятия | - | | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия  для комплексного медицинского обследования |  | |  | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые  учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | | |

**- Спортивные соревнования** – применяют следующие требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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

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

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

**Объем соревновательной деятельности**

**Таблица 4**

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

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства и – 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.

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 спортивных соревнований.

**Годовой учебно-тренировочный план**

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы 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 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| **6** | **6-8** | **10-14** | **14-18** | **20** | **24** |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| **2** | **2** | **3** | **3** | **4** | **4** |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| **8-16** | | **6-10** | | **3** | **1** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 122 - 148 | 138 - 172 | 170 - 221 | 164 - 202 | 175- 210 | 142 - 250 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 65 - 102 | 104 - 150 | 187- 294 | 308 - 382 | 489 - 535 | 641 - 786 |
| 3. | Техническая подготовка | 20 - 26 | 33 - 35 | 73 - 88 | 126 - 156 | 175 - 210 | 204 - 267 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 – 2 | 5 - 7 | 10 - 12 | 12 – 14 | 20 - 26 | 26 - 30 |
| 5. | Психологическая подготовка | 8 – 10 | 12 – 16 | 22 – 24 | 24 - 32 | 41 – 46 | 48 – 52 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 11 – 12 | 14 – 22 | 16 - 18 | 18 - 20 | 10- 12 | 10 - 12 |
|  | | Вариативная часть | | | | | |
| 7. | Контрольные мероприятия | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 4 - 8 | 4 - 8 | 4 - 8 |
| 8. | Спортивные соревнования | - | - | 16 - 25 | 30 - 56 | 52 - 85 | 62 - 93 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 8 - 14 | 12 - 25 | 21 – 31 | 25 – 42 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 2 - 8 | 10 – 12 | 21 - 31 | 25 - 42 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 2 - 4 | 2 - 6 | 8 - 10 | 14 - 21 | 20 - 30 | 34 - 42 |
| 12. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 8 | 6 - 8 | 12 - 24 | 27 - 40 |
| Общее количество часов в год | | 234 - 312 | 312 - 416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

Основные задачи воспитательной работы:

* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**Календарный план воспитательной работы**

**Таблица 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | В течение года |
| 2. | **Здоровье сбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
|  | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся | В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица №7).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренеры - преподаватели.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица №7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Целевая Аудитория** | **Тип мероприятия** | **Темы для освещения** | **Дата проведения** | **ФИО Лектора** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 |
| 1 | Тренеры | семинар | Запрещенный список 2023 года | 1 квартал | Селиванова Н.В. |
| 2 | Спортсмены этапа начальной подготовки | Конкурс рисунков | «Спорт и допинг не совместимы» | 1 квартал | Виткина Т.В. |
| 3 | Спортсмены тренировочного этапа | Антидопинговая Викторина | «Слабое звено» | 2 квартал | Коробейников И.А. |
| 4 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа | беседа | Основные разновидности допинга | 2 квартал | Селиванова Н.В. |
| 5 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа, родители | Теоретическое занятие | Последствие применения допинга для здоровья и карьеры спортсмена | 3 квартал | Селиванова Н.В. |
| 6 | Спортсмены этапа начальной подготовки, тренеры | Веселые старты | «Чистый спорт» | 3 квартал | Виткина Т.В. |
| 7 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа | семинар | «Проверка лекарственных средств» | 4 квартал | Селиванова Н.В. |
| 8 | Тренеры | семинар | Запрещенный список 2023года | 4 квартал | Селиванова Н.В. |
| 9 | Ответственный за антидопинговое обеспечение | информационный | Подготовка проекта приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных | 4 квартал | Селиванова Н.В. |
| 10 | Ответственный за антидопинговое обеспечение | информационный | Оформление стенда по антидопингу со своевременным обновлением методического материала. | В течение  года. | Селиванова Н.В. |
| 11 | Тренеры, инструкторы-методисты | Дистанционное обучение | Антидопинг | 1-2 квартал | РАА «РУСАДА» |

**2.7. План инструкторской и судейской практики**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика освоения технических элементов вида спорта. Поочерёдно выполняя роль инструктора. Обучающиеся последовательно и систематически осваивают технические элементы вида спорта. Инструктор обязан правильно назвать действие в соответствии с терминологией вида спорта, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его освоения. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике освоения элементов, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам, проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по пауэрлифтингу.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство в качестве помощника и главного судьи.
5. Участвовать в судействе в составе судейской группы.
6. Судить в качестве помощника и главного судьи.

Судейская практика даёт возможность спортсменам получить квалификацию судьи по виду спорта.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на тренировочных занятиях, соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьёй-стажёром в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики про­ведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания инструктора - общественника и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобре­таются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися тренировочных групп. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в пауэрлифтинге;

- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;

- умение наблюдать и анализировать выполнение различных упражнений обучающимися;

- определить ошибку при выполнении упражнений в пауэрлифтинге;

- составить комплекс упражнений по проведению разминки;

- составить конспект занятия и провести его с учащимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

**Инструкторская и судейская практика**

**Таблица 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки реализации** |
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. | - Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.  - Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.  - Обучение основным техническим элементам и приёмам.  - Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.  - Подбор упражнений для совершенствования техники.  - Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливают в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки. |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. |
| 3 | Освоение обязанностей судьи. Секретаря. | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. |

**2.8.** **Медицинские, восстановительные, и медико-биологические мероприятия**

Для прохождение обучения по дополнительной образовательное программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством РФ порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «пауэрлифтинг».

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся не имеющий допуск к учебно-тренировочным занятиям, не допускается к соревновательным мероприятиям.

Восстановление – это биологическое уравновешивание организма, его отдельных функций, органов, тканей, клеток после интенсивной мышечной работы. Прежде чем говорить о восстановлении организма спортсмена после тренировочных нагрузок, следует сказать о симптомах утомлении не довосстановления. Ими являются: снижение работоспособности, быстроты и силы мышечных сокращений, ухудшение координации движений, отсутствие желания тренироваться, вялость, скованность в движениях, апатия; иногда боли в мышцах, плохой аппетит, сон и т.д. Возможен ряд нарушений в психической деятельности спортсмена: раздражительность, конфликтность, нетерпимость по отношению к товарищам, тревожность и др. Могут быть изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей: крови, слюны. Происходит разлад в деятельности различных органов и систем организма.

Установлено, что восстановительные процессы в зависимости от их направленности в одних случаях могут обеспечить рост работоспособности, а в других привести к ее снижению. При этом в организме могут развиваться два противоположных состояния: нарастание тренированности – если восстановление обеспечивает восполнение энергетических ресурсов, или переутомление – если восстановление энергетических ресурсов не происходит. Однако, не следует забывать, что иногда целесообразно выполнять двигательную нагрузку на фоне неполного восстановления. Как уже было сказано, восстановление является одним из важнейших факторов повышения работоспособности. На сегодняшний день существует большое количество средств восстановления, которые делятся на три группы: *педагогические*, *медико- биологические* и *психологические*. Все они играют немаловажную роль в подготовке юного спортсмена. *Педагогические* средства восстановления определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов (рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления, варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями, разработка системы планирования, разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности). Средства *психологического* воздействия весьма разнообразны. К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике — психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), к психогигиене — разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Особое место средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, занимают *медико-биологические* средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, баровоздействие, бани и т.д. Актуальность вопроса состоит в том, что восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной при условии широкого использования восстановительных средств. Проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку не возможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств, в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

**Средства и процедуры, ускоряющие восстановительные процессы**

1. **Педагогические**

-восстанавливающая тренировка;

-плавание и купание;

-исключение нагрузок, вызывающих чрезмерно глубокие биохимические и функциональные сдвиги в организме;

-достаточная для восстановления продолжительность отдыха между тренировками;

-чередование нагрузок анаэробной и аэробной направленности, предупреждающее чрезмерное образование и накопление в организме молочной кислоты.

**2. Психологические**

-релаксация;

-внушение;

-музыка;

-специальные дыхательные упражнения;

-благоприятные условия быта, разнообразие досуга, исключение отрицательных эмоций.

**3. Медико-биологические**

-массаж, самомассаж с использованием специальных аппаратов;

-бальнеологические процедуры (минеральные воды внутрь);

-прием витамин.

**4. Правильное питание**

-сбалансированная диета;

-высокоэнергитическая диета.

**III. Система контроля**

* 1. 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:

**На этапе начальной подготовки:**

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

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

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

* + повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
    и психологической подготовленности;
  + соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  + приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
  + овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
  + выполнить план индивидуальной подготовки;
  + закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
  + соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  + ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)   
    по видам спортивной подготовки;
  + демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
  + показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
  + принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
  + получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**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 всероссийского уровня;
  + показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
  + достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
  + демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
  1. **Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Аттестация обучающихся представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

* + нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
  + контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

**Таблица 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
| 1 | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования или врачом (педиатром/терапевтом) |
| 2 | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 3 | Просмотровые сборы | Заключение тренера-преподавателя | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |

* 1. **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

**по видам спортивной подготовки**

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

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

**Таблица 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики | девочки | мальчики | | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 9 | 7 | 11 | | 9 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 130 | 120 | 150 | | 135 |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту | 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 | | 8 | | |
| 2.2. | Приседание, ладони на затылке | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 15 | 10 | |

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

**Таблица 11**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса 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 |
| 3.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 1 повторного максимума) | количество раз | | не менее | |
| 6 | |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | | не менее | |
| 9 | |
| 3.Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки | | | Уровень спортивной квалификации | | |
| до трех лет | | | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд | | |
| свыше трех лет | | | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

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

**«пауэрлифтинг»**

**Таблица 12**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 13 | 10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 20 | 8 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 12 | |
| 2.2. | Планка на прямых руках | с | не менее | |
| 60 | 45 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

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

**«пауэрлифтинг»**

**Таблица 13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 12 | |
| 2.2. | Планка на прямых руках | с | не менее | |
| 75 | 60 |
| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания) | | | | |
| Спортивное звание «мастер спорта России» | | | | |

**IV. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя, которая составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

**4.1.** **Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

**Этап начальной подготовки**. На этом этапе подготовки тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок, укрепление здоровья и закаливание организма, всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств. Особое значение на этом этапе имеет усвоение техники выполнения соревновательных упражнений. Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению соревновательных упражнений. При проведении тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брюшного пресса и на мышцы разгибатели спины (гиперэкстензия). На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

**Учебно-тренировочный этап**. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годичных циклов 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 специальных физических качеств. Основная задача технической подготовки сводится к правильному подъему штанги в основных соревновательных упражнениях, в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем нагрузки в упражнениях по сравнению с предыдущим этапом возрастает и особенно в период выполнения 2-1 разрядов. Затем при приближении к выполнению норматива КМС объем этой нагрузки снижается. Объем ОФП относительно к СФП снижается на 7-12%.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.** Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная под готовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсменов. Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки. Наряду с дальнейшим повышением всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально- волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-преподавателя и судьи по пауэрлифтингу. Осуществляется сдача нормативных требований КМС. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, так же, как и на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения. Отличием является применение специализированных упражнений, таких как дожимы с бруска (5-10 см), жим с паузой 3 сек, выполнение жимов лежа на скорость, опускание штанги на грудь с максимальным весом, удержание штанги на руках в исходном положении.

**Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий**.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Групповое занятие по пауэрлифтингу традиционно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20 % времени): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и пр.

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

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

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

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

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

**Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

**Требования к организации и проведению врачебно-педагогического и биохимического контроля.**

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

**Программный материал для практических занятий**.

Общий перечень задач и содержание учебно-тренировочного процесса в рамках Программы по разделам спортивной подготовки представлены в **Таблице 14 и 15.**

**Теоритическая подготовка**

**Учебно-тематический план по месяцам и этапам подготовки**

**Таблица 14**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Сроки проведения | Краткое содержание |
| **Этап начальной подготовки до года/ свыше года** | История возникновения вида спорта и его развитие | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 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 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Учебно-трениро-вочный**  **этап (этап спортивной специализа-ции) до трех лет/свыше трех лет** | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 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 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 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 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| **Этап совершен-ствования спортивного мастерства** | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 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 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 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 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 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** | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 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 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 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 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; 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 |

**Содержание задач тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки**

**Таблица 15**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Содержание тренировочного процесса** |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | * Развитие общей выносливости посредством выполнения общеподготовительных упражнений, выполняемых в различных режимах. * Укрепление органов и систем, несущих основную нагрузку в соревновательной деятельности посредством выполнения общеподготовительных упражнений. * Совершенствование способностей, являющихся фундаментом для различных направлений специальной подготовки в скоростно-силовых видах спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений. * Укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование телосложения с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений. * Расширение функциональных, двигательных возможностей спортсменов с учетом специфики скоростно-силовых видов спорта посредством выполнения общеподготовительных упражнений. * Поддержание высокого уровня функциональной подготовленности посредством выполнения общеподготовительных упражнений. * Восстановление функций организма и физическая реабилитация после специфических нагрузок, характерных для скоростно-силовых видов спорта.   СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.  ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ:   * Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание. * Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, 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 раз- личными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением, и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).   ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ:  - 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.  УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ: бег на короткие дистанции (30,60,100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.  СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам; игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.  ПЛАВАНИЕ: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приемы спасения утопающих. |
| Специальная физическая подготовка  (СФП) | ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА:  ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. |
|  | | ЖИМ ЛЕЖА. Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. ТЯГА. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения.  Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема. Выполнение команд судьи.  СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА:  ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата.  Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.  ЖИМ ЛЕЖА. Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.  ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге.  ДЛЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ. 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.  РАЗВИТИЕ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 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 упр.  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, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения. |

* 1. **Рекомендации по организации психологической подготовки**.

Главная задача психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнованийи тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных результатов.

Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. Ниже представлено краткое описание и содержание основных методов и приемов психологической подготовки.

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных состояний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляци.

Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира. Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами:

- контроль и регуляция тонуса мимических мышц. Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения);

- контроль и регуляция мышечной системы спортсменов. Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц;

- контроль и регуляция темпа движений и речи. Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки;

- специальные дыхательные упражнения. Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высоко эффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения;

- разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы, такие как:

- отвлечение путем сюжетных представлений и воображений - уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний;

- самовнушение - в процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул);

- самоубеждение - это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема:

- регулирование цели - умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях;

- ритуал предсоревновательного поведения - в его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

Планомерное использование представленной системы саморегуляции позволяет формировать программу будущих действий и переживаний спортсмена и успешно реализовывать данную программу поведения в нужные моменты тренировок и соревнований.

**Индивидуальная спортивная подготовка.**

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки для лиц, проходящих подготовку в Учреждении, устанавливается тренером-преподавателем на основе оценки индивидуальных особенностей каждого спортсмена, его физического развития и функционального состояния, а также на основе оценки качества и результатов участия спортсмена в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки троеборцев учитываются: биологические колебания функционального состояния; направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей; текущее состояние тренированности спортсмена; мера индивидуальной величины нагрузки и ее градации; индивидуальные темпы биологического развития спортсмена.

На основе и с учетом всех указанных параметров в отношении спортсменов составляется план индивидуальной спортивной подготовки.

Деятельность по разработке индивидуальных тренировочных программ включает в себя: анализ данных, необходимых для составления тренировочной программы; определение периода реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); определение направленности и задач реализации тренировочной программы (в соответствии с индивидуальным планом); выбор оптимального варианта структуры тренировочного процесса в соответствии с периодом реализации тренировочной программы; определение состава тренировочных средств и режима тренировочной работы, подбор комплекса восстановительных средств и распределение их в соответствии с периодом реализации тренировочной программы, определение сроков и методов контроля (в соответствии с индивидуальным планом).

Результативность и эффективность реализации тренировочной программы обусловлены обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учетом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса. Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

-индивидуальная тренировочная программа разрабатывается с учетом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса;

-нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учетом основной направленности;

-при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объемов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

**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.

**Возраст для зачисления**

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

**Учебно-тренировочный процесс.**

Учебно-тренировочный процесс Организацией обеспечивается непрерывно, он рассчитан на 52 недели в году.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%   
от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

**Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Учебно-тренировочные группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

*На этап начальной подготовки* зачисляются желающие заниматься пауэрлифтингом, по заявлению, а в случае, если спортсмен несовершеннолетний, то по письменному заявлению родителей (законных представителей), имеющие письменное разрешение врача или врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной программы.

*Группы учебно-тренировочного этапа* формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

*Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства* формируются из обучающихся, прошедших подготовку на учебно-тренировочном этапе (не менее 2 лет) и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, а так же уровень спортивной квалификации - спортивные звания (ССМ – звание кандидат в мастера спорта, ВСМ – мастер спорта или мастер спорта международного класса).

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. Определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
2. Определение технической подготовленности.
3. Уровень спортивного мастерства.
4. Участие в спортивных соревнованиях

Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях (первенство отделения, спортивной школы, др. официальные соревнования). Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

***Промежуточная*** аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, ***итоговая*** — после освоения программы.

Основными формами **аттестации являются:**

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

-контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце (учебного) года, для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

**Продолжительность учебно-тренировочных занятий**

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

На этапе начальной подготовки – двух часов;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

**Работа по индивидуальным планам.**

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

**Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

* При условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
* При наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
* При соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
* При соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
* При условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
* При ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

**VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**6.1. Материально-технические условия**

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, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
  для прохождения спортивной подготовки;

**Таблица 16**

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

* обеспечение спортивной экипировкой;

**Таблица 17**

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Наименование |
| 1. | Бинты на запястья рук |
| 2. | Бинты на колени |
| 3. | Высокие носки (гольфы) |
| 4. | Комбинезон неподдерживающий |
| 5. | Костюм спортивный парадный |
| 6. | Костюм тренировочный |
| 7. | Кроссовки |
| 8. | Наколенники (неопреновые) |
| 9. | Обувь (для приседаний) |
| 10. | Обувь (для тяги становой) |
| 11. | Поддерживающая майка (жим) |
| 12. | Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги) |
| 13. | Поддерживающий комбинезон (для приседаний) |
| 14. | Поддерживающий комбинезон (для становой тяги) |
| 15. | Ремень (для жима) |
| 16. | Ремень (для троеборья) |
| 17. | Футболка |

* 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.
  1. **Кадровые условия**

Требования к кадровому составу:

* 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 от 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
* 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. **Информационно-методические условия реализации Программы**

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

**Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (Приказ Минспорта от 03.08.2022. № 634)

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (Приказ Минспорта РФ от 09 ноября 2022г. №962)

4. Официальные правила вида спорта «пауэрлифтинг», утвержденные приказом Минспорта Российской Федерации.

**Методическая литература**

1. Бельский, И. Системы эффективной тренировки. Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. Бельский. - М.: Издатель А. А. Згировский, **2018г.**
2. Вячеслав, Кострюков и Андрей Пьянзин Силовая подготовка в пауэрлифтинге: - М.: Palmarium Academic Publishing, 2014**г.**
3. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. - М.: Феникс**, 2019г.**
4. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: монография / Б. И. Шейко, П. С. Горулёв, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов. – М.: Медиа групп Актиформула, 2013**г.**
5. **Бударников, А.А.**Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012г.
6. Пауэрлифтинг в вузе: Основы обучения технике выполнения приседания со штангой: А. И. Стафеев, А. А. Биржевая. - Ульяновск: УлГТУ, 2015г.
7. Саенко, В. Г. Организация тренировочных занятий в пауэрлифтинге с юными спортсменами / В. Г. Саенко // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014г.
8. Волков, Н. П. Статические характеристики техники жима штанги лежа / Н. П. Волков, М. В. Филиппов // Теория и практика физической культуры. - 2012г.

**Перечень интернет ресурсов:**

1. [www.sport.permkrai.ru](http://www.sport.permkrai.ru) Министерство физической культуры и спорта Пермского края.
2. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта РФ.
4. <http://ipf-perm.com/> Федерация пауэрлифтинга Пермского края.
5. <http://fpr-info.ru/> Федерация пауэрлифтинга России.
6. <http://www.ros.ru> Олимпийский комитет России.

1. (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 , регистрационный № 71600). [↑](#footnote-ref-1)