

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВАНГАРД»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО  
Советом трудового коллектива

(протокол от 26.12. 2023г. №2)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»**

*(разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (утв. Приказом Министерства спорта РФ №962 от 09.11.2022 г.)*

Срок реализации программы: 4 года

ст-ца Тбилисская  
2023 год

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в пауэрлифтинге в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Авангард» муниципального образования Тбилисский район с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 962 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов: - Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"; - приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"; - приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях”; - постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
2. Целью реализации Примерной 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Примерной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 (недетренированности), 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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимально возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) min/max
-----------------------------	--	---	---------------------------------

Этап начальной подготовки	3	10	8-16
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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом требований ФССП.

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	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

- 5.1. учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные);  
5.2. учебно-тренировочные мероприятия;

**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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-	-	-	21	21

	тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 5.3. Спортивные соревнования

#### 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.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - обучающийся).

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

-контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

-отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

## Минимальный 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

**Иные виды (формы) обучения** – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

### 6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1)

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15
5.	Тактическая, теоретическая,	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5

	психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	январь - июнь
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	январь - июнь
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	январь - июнь
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	июль - декабрь
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	июль-декабрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том	июль-декабрь

	физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и иных мероприятиях)	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;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	июль-декабрь

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2 ).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап до трех лет	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	Январь-февраль
	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	Январь-февраль
	3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Март-апрель
	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	Май-июнь
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет	1. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Январь-февраль
	2. Ведение дневника Самоконтроля тренировочных занятий.	Январь-февраль
	3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Март-апрель

	4.Привлечение к активной судейской практике	Май-июнь
Спортивной специализации, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.	Январь-февраль
	2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.	Январь-февраль
	3. Обучение основным техническим элементам и приемам.	Март-апрель
	4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	Май-июнь
	5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.	Июль-август
	6. Ведение дневника Самоконтроля тренировочных занятий	Сентябрь-октябрь
	7. Судейство соревнований по виду спорта	Ноябрь-декабрь

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

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; - изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

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

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:  
Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани; - ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

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

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

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

Таблица № 8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание материала	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
	Этап совершенствования	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы

	я спортивного мастерства		
	Этап высшего спортивного мастерства	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	-режим дня -режим питания -режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период.	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период	В течение года
	Этап высшего спортивного мастерства	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью; - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период	В течение года
Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	<b>Психолого-педагогические и медико- биологические средства:</b> - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.	В течение года
	Учебно-тренировочный	<b>Психолого-педагогические и медико- биологические</b>	В течение года

	<p>этап (этап спортивной специализации);          Этап совершенствования спортивного мастерства;          Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p><b>средства:</b>          - упражнения на растяжение. - разминка;          -массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;          -искусственная активизация мышц; -психорегуляция мобилизующей направленности;          -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности;          -комплекс восстановительных упражнений          - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный - душ - теплый/умеренно холодный/теплый          - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция релаксационной направленности;          - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды;          - посещения культурно-массовых мероприятий.</p>	
--	---	---	--

### III. Система контроля

11. 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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.

## 12. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

### 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	Оценка в баллах	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>							
1.1.	Бег на 30 м	с	5	6,0	6,2	5,5	5,8
			4	6,1	6,3	5,6	5,9
			3	6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	5	12	10	14	12
			4	10	8	12	10
			3	9	7	11	9

	90 см						
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	140	130	160	145
			4	135	125	155	140
			3	130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	30	27	35	31
			4	28	25	33	29
			3	27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	13	8	16	10
			4	11	6	14	8
			3	10	5	13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>							
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	5	9,0		10,0	
			4	8,0		9,0	
			3	7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	5	13	8	18	13
			4	11	6	16	11
			3	10	5	15	10
<b>ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 –21 балл.</b>							

**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	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	5	5,5	5,8
			4	5,6	5,9
			3	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	14	12
			4	12	10
			3	11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	16	10
			4	14	8
			3	13	7
1.4.	Прыжок в длину с	см	5	160	145

	места толчком двумя ногами		4	155	140
			3	150	135
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	36	32
			4	34	30
			3	32	28
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	5	10	
			4	9	
			3	8	
2.2.	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	5	10	
			4	9	
			3	8	
2.3.	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	5	8	
			4	7	
			3	6	
2.4.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	5	11,0	
			4	10,0	
			3	9,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды– «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды– «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»			
<b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 27 балла, для УТЭ-2 28 баллов, УТЭ-3 29 баллов и УТЭ-4 – 30 баллов и наличие спортивного разряда.					

**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	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	5	5,0	5,1
			4	5,1	5,4
			3	5,3	5,6

1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	5	15	12
			4	14	11
			3	13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	24	10
			4	22	9
			3	20	8
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	5	15,0	
			4	14,0	
			3	12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	5	70,0	55,0
			4	65,0	50,0
			3	60,0	45,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>Примечание: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: 15 баллов и наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»</b>					

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.1.	Бег на 30 м	с	5	4,4	5,2
			4	4,6	5,5
			3	4,9	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	33	12
			4	30	10
			3	27	9
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	5	40	37
			4	38	35
			3	36	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	5	16,0	
			4	14,0	
			3	12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	5	85,0	70,0
			4	80,0	65,0
			3	75,0	60,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.		Спортивное звание «мастер спорта России»			

## **Указания по выполнению контрольных нормативов**

### **Нормативы общей физической подготовки**

**1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

**2. Бег 30 метров** Техника выполнения: - из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** Техника выполнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом тренера-преподавателя вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Результат фиксируется количество раз.

Инвентарь: электронная контактная платформа.

**4. Подтягивание на низкой перекладине** Техника выполнения: перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват — прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

Инвентарь: низкая перекладина.

**5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Техника выполнения: для начала нужно сесть на пол таким образом, чтобы ноги,

согнутые в коленях, образовывали угол, близкий к прямому. Затем следует зацепить носки за упор и лечь на спину. Руки нужно отвести за голову. Теперь можно начать непосредственно подъем туловища. Подъем делается плавно исключительно за счет мышц пресса. Руки за головой нужны вовсе не для того, чтобы тянуть ими голову вверх. В активной фазе (подъем) делается вдох, а в пассивной, соответственно, выдох. Спина должна быть слегка ссутулена на протяжении всего движения.

### **Нормативы специальной физической подготовки**

#### ***1.Приседание со штангой на плечах***

1.Подойдите к снаряду (он должен располагаться на уровне ключиц) и возьмитесь за гриф закрытым хватом. Ладони следует расставить немного шире плеч, что позволит свести лопатки и выровнять спину. Если чувствуете зажатие в плечевых суставах, увеличьте расстояние хвата. Только не сильно, иначе можно потерять равновесие во время выполнения упражнения.2.Плотно зафиксируйте ладони на грифе, коленные суставы немного согните и сделайте один шаг вперед. Пройдя под снарядом, поставьте обе ноги на одном уровне и поднимитесь, следя за тем, чтобы лопатки оказались сведенными, а гриф лег на верхнюю часть спины. В верном положении вес ложится на трапецию и поддерживается задними дельтовидными мышцами. Если ощутите слишком сильное болезненное давление на позвоночник, вернитесь в начальную позицию и повторите подход.3.Убедившись, что лопатки сведены, спина находится в легком наклоне вперед, а мышц пресса напряжены, на выдохе плавно разведите и согните колени. Не отводите таз назад, словно садитесь на воображаемый стул (распространенная ошибка среди начинающих атлетов). Голени и колени должны работать в естественной для тела плоскости.4.Приседайте достаточно глубоко, чтобы тазовые кости оказались ниже коленных суставов. Так нагрузка будет распределяться равномерно, суставы со связками не испытают перенапряжения.5. Из нижней позиции толкните тело вверх, плавно разгибая колени. Избегайте резких движений, следите за техникой и ни в коем случае не гонитесь за скоростью.6.В завершении нужного числа повторов подойдите к стойке и верните снаряд на место. Делать это нужно, слегка сгибая коленные суставы, но не наклоняясь.

#### ***2. Жим лежа***

1.Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.2.Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны

соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются "в замке" вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.3.Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.4.Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.5.Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.6.После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными ("включенными") в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду "вернуть" ("риплэйс") с одновременным движением руки назад, если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.7.Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой "старт" ("стат").8.После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. 9.Рекомендуется применять "правило одной секунды", т.е. держать штангу на груди на счет "один". Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе). После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду "стойки" ("рэк") с одновременным движением руки назад.10.Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен предупредить об этом судей заранее перед каждым подходом.

### ***3. Становая тяга***

Классическая тяга выполняется при узко поставленных ногах. Голени ног

практически касаются грифа штанги. Здесь напряжение переносится на мышцы спины, бицепс бедра и ягодичные мышцы. При выполнении данного упражнения важно поднимать штангу равномерно и вертикально, голову важно не задирать, а держать прямо, направляя взгляд вперёд как при положении стоя, так и в положении наклона, плечи должны быть отведены назад, а лопатки сведены. Рекомендуется атлетам со слабыми ногами, коротким торсом и длинными руками. У спортсменов с такими анатомическими особенностями сильно влияет на изменение техники подъёма штанги наличие коротких пальцев, которые не в состоянии удержать большой вес. Для таких атлетов существует особый хват, когда фаланга большого пальца располагается под фалангой остальных четырёх («в замок»). Если ограничивающим фактором прогресса в данном упражнении становится слабый хват, спортсмены обычно используют лямки или крючья. В процессе тренировок атлеты нередко применяют кистевые ремни для фиксации штанги в руках, однако использование их на соревнованиях по пауэрлифтингу не допускается.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### **Теоретическая подготовка**

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях пауэрлифтинга, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

На учебно-тренировочном этапе учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история пауэрлифтинга и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон

подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

### **Техника и тактика по пауэрлифтингу**

Понятие о технике. Цели, задачи и значение технической подготовки.

Анализ техники выполнения подъема штанги. Характеристика основных элементов, микроэлементов и технических действий. Средства и методы технической подготовки.

Понятие о тактической подготовке. Цели, задачи и значение тактической подготовки. Характеристика тактического мышления, тактических действий и приемов. Основные средства и методы развития тактического мышления.

Основные средства и методы тактической подготовки.

### **Методика тренировки троеборцев**

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

Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годовые, месячные, недельные, в отдельных тренировках.

Роль больших и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке и на соревнованиях.

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Упражнения из акробатики:

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

Легкоатлетические упражнения:

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

- прыжки в длину с места и с разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;

- спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры:

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

### **Специальная физическая подготовка.**

#### *Общие методические рекомендации*

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

Общие принципы силовой тренировки включают следующие положения:

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

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

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

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

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

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

Положения силовой тренировки:

- исходная общность нагрузки всех упражнений для мышц подразумевает различие в адаптационных процессах при силовой тренировке и, например, при занятиях, направленных на мышечную выносливость;
- принцип перегрузки, связан с постепенным увеличением тренировочных силовых нагрузок, которые сопровождаются соответствующими адаптационными процессами;
- принцип специфической адаптации к установленным требованиям проявляется при выполнении специфической работы, направленной на развитие абсолютной силы.

В занятиях с отягощениями очень важно добиваться такого построения тренировочного процесса, при котором наблюдалась бы постоянная смена тренировочных нагрузок. Используются следующие приёмы:

- 1) выполнять силовые упражнения с точным выполнением повторений;
- 2) варьировать число повторений;
- 3) изменять последовательность выполнения упражнений;
- 4) чаще менять подбор упражнений в тренировке;
- 5) выполнять упражнения с любых весовы отягощений при постоянном напряжении;
- 6) варьировать скорость выполнения упражнений;
- 7) изменять время отдыха между подходами;
- 8) варьировать величину отягощений;
- 9) использовать различные принципы тренировочного процесса;
- 10) изменять схему построения занятий при развитии отдельных мышечных групп.

Организация тренировочной нагрузки должна базироваться на следующих методиках.

- Методика суперподхода (представляет собой длительное выполнение разных по направленности упражнений). Схема: выполнение упражнений на пресс (8 повторений), затем выполнение упражнений для развития мышц спины (8 повторений); далее спина (8 повторений) + пресс (8 повторений); далее пресс (8 повторений) + спина (8 повторений).
- Методика супер множественного подхода (представляет собой поочерёдное выполнение упражнений для различных мышечных групп). Схема: пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + пресс - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты) + спина - 8 повторений (отдых 2 минуты).
- Методика составного подхода (представляет собой чередование упражнений для развития различных мышечных групп, например, верхних и нижних конечностей).
- Методика подходов (представляет собой выбор оптимального числа повторений и интервалов отдыха между подходами с тем расчётом, чтобы последующее упражнение выполнялось также на оптимальном уровне).
- Методика периферийной сердечной активности (представляет собой

тренировку для развития различных мышечных групп с акцентом на общую физическую подготовку и развитие аэробных способностей).

•Методика круговой тренировки.

Основой тренировок с троеборцами является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий.

Однако, при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках. Наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются повторный метод, "ударный" метод, изометрический, изокинетический, статодинамический и другие.

Представляется важным выяснить положительные и отрицательные стороны использования разных методов в тренировки начинающих троеборцев.

#### 14. Учебно-тематический план (Приложение № 3)

### **VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

#### 15. Особенности осуществления спортивной подготовки

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапов спортивной подготовки вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, период восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

### **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.

### **ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

2. При проведении занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий.
3. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
4. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. Тренеры и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

## **VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 16. Материально-технические условия реализации Программы

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- 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 обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.

**Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штук	1
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4.	Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	пар	2
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	2
7.	Магнетизма	штук	1
8.	Музыкальный центр	штук	1
9.	Плиты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3 м)	комплект	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Силовая рама	штук	1
14.	Скамейка гимнастическая	штук	1
15.	Скамья домкратная для жима лежа	штук	2
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	1
17.	Стенка гимнастическая	штук	1
18.	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	2
19.	Стойка под гантели	штук	2
20.	Стойка под грифы	штук	1
21.	Стойка под диски	штук	3
22.	Тренажер для мышц живота	штук	1
23.	Тренажер для мышц ног	штук	1
24.	Тренажер для мышц спины	штук	1
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	1
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

Таблица № 15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1

### Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфy)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Спортивная майка для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
12	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
13	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
14	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
15	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
16	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
17	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

#### 17. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «волейбол», а также на всех этапах спортивной подготовки

привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Укомплектованность работников :

Административный отдел:

Директор;

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе;

Секретарь.

Тренерский состав:

Тренер-преподаватель;

Инструктор по спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров- преподавателей: Работники направляются учреждение на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

#### 18.Перечень информационного обучения

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985. - 176 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов - на - Дону: Феникс, 2003. - 384 с.
3. Дворкин Л.С. «Тяжёлая атлетика: учебник для вузов» М: Советский спорт 2005 - 600 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов - на - Дону: Феникс, 2003. - 384 с.
5. Бойко В.В., «Целенаправленное развитие двигательных способностей» М.: Физкультура и спорт, 1987. - 143 с.
6. Лем. Д., «Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью» Атлетизм. -1990. -№11.-159 с.
7. Бережанский В.О. Специальная физическая подготовка квалифицированных
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004.
9. Смоллов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смоллов. – Москва: Атлетизм, 2000.

Интернет-ресурсы :

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).

- в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
- г) [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru) – Официальный сайт РФБ.
- д) [www.fiba.com](http://www.fiba.com) – Сайт ФИБА.
- е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «пауэрлифтинг»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ «Авангард»  
МО Тбилисский район  
от 24 декабря 2023г. № 132

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек )					
		8-16		6-12		3	1
		1.	Общая физическая подготовка	172	196	233	215
2.	Специальная физическая	78	125	291	412	325-419	447-558

	подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	36	112	34-40	26-38
4.	Техническая подготовка	47	71	102	131	195-210	210-370
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	8	22	19	68-80	103-114
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	15	28	35-48	70-76
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	29	19	112-138	82-98
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040-1248	1248-1664

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «пауэрлифтинг»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ «Авангард»  
МО Тбилисский район  
от 27 декабря 2023г. № 132

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для

		антидопинговой культуры»		родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

мастерства			
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар	1 – 2 раза в год	Тренер – преподаватель, инструктор – методист, ответственный за антидопинговую деятельность проводят теоретические занятия с группами

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «пауэрлифтинг»,  
утвержденной приказом  
МБУ ДО СШ «Авангард»  
МО Тбилисский район  
от 27 декабря 2023г. № 132

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	февраль	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	≈13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август-сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	октябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	январь	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	≈70/107	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской</b>

	олимпийского движения			<b>идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	апрель	<b>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	июнь	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	январь-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	июль-сентябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	октябрь-сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	февраль	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	май	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	июнь-июль	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	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈120	август	<b>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное</b>

спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			<b>воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</b>
Социальные функции спорта	≈ 120	сентябрь	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	≈ 120	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	ноябрь	Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки. 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	≈ 120	декабрь	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