Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Кемерово, 2023

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
Педагогического совета
протокол № 3
от «18» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МАУДО
«Спортивная школа № 5»
_____ Щебета В.И.
«18» августа 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Разработчики программы:

Валетский И.Б.,
Горуновская Ж.А.,
тренеры-преподаватели

Милаева Л.Ф.,
инструктор-методист

Кемерово, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Пояснительная записка**	**4**
1.1.	Нормативно-правовая база	4
1.2.	Цель, задачи программы, планируемые результаты	5
2.	**Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**7**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
2.2.	Объем программы	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	**Система контроля**	**24**
3.1.	Мероприятия по отбору спортсменов	24
3.2.	Оценка результатов освоения программы	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	26
4.	**Характеристика содержания программы спортивной подготовки**	**29**
4.1.	Программный материал теоретической подготовки	29
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	35
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «папуэрлифтинг»**	**38**
6.	**Условия реализации программы**	**39**
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	39
6.2.	Кадровые условия реализации программы	41
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы	41
7.	**Список литературы**	**42**
	Приложения	**44**
	Приложение 1. Словарь специальных терминов по виду спорта «пауэрлифтинг»	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативные документы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке; разработана, согласно требованиям, к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области-Кузбасса:

- Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 962;
- Федеральному закону «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 30.04.2021. г. № 127-ФЗ;
- Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» № 127 - ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ);
- Распоряжению Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года» от 24.11.2020 г. № 3081-р;
- Распоряжению Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжению Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказу Министерства спорта Российской Федерации «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 г. № 634;
- Приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22.02.2022 г.;
- Постановлению Главного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
- Закону «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 № 86-ОЗ;
- положений и законодательных актов, постановлений распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ;
- локальных актов спортивной школы - устава, правил внутреннего трудового распорядка,инструкций по технике безопасности и пр.

1.2. Цели, задачи, планируемые результаты

Цель: подготовка обучающихся к высшим спортивным достижениям на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

1. Обучить технике и тактике избранного вида спорта.
2. Содействовать развитию двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
3. Формировать морально-волевые качества спортсмена.

Результатом реализации Программы является

На этапе начальной подготовки:

- устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;
- владение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- знание основ гигиены и закаливания организма;
- соблюдение обучающимися режима дня и питания;
- всестороннее гармоничное развития физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;
- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;
- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;
- знание основ судейства в избранном виде спорта;
- выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний);

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств;
- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков;
- соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;
- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля;
- сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных результатов;
- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортинвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- соблюдение антидопинговых правил, отсутствие их нарушений;
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта РФ, начиная с четвертого года;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ССМ;

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- знание роли и места олимпийского движения на развитие системы спортивных соревнований;
- совершенствование уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- знание основ профилактики травматизма;
- знание принципов анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- закрепление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- применение
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» - не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- присвоение обучающимся уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап ВСМ;

На этапе высшего спортивного мастерства:

- углубление знаний по теоретической, технической, тактической и психологической подготовке; совершенствование физической подготовленности обучающихся;
- знание социальных функций в спорте; понимание задач физического, нравственного, патриотического воспитания в спорте;
- знание и применение восстановительных средств и мероприятий, современных технологий спортивной тренировки для достижения спортивного результата;
- соблюдение обучающимися режима учебно-тренировочных занятий, включая самостоятельную подготовку; режима спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря на соревнованиях в образовательных учреждениях;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- углубление знаний антидопинговых правил, отсутствие нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России» - не реже одного раза в два года»;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрация обучающимся высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Срок реализации Программы на этапах:
- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Группы начальной подготовки – возрастная категория юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями программы.

Тренировочные группы – возрастная категория квалификационных юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях, в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы совершенствования спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

Группы высшего спортивного мастерства - возрастная категория спортсменов высокой квалификации, занимающихся пауэрлифтингом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями Программы и ЕВСК.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года

На тренировочном этапе группы формируются из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив КМС.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив МС.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапов ССМ, ВСМ идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, если результаты спортсмена соответствуют требованиям этапов.

В случае достижения лицами, проходящими спортивную подготовку, стабильно высоких результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, а также выполнения нормативных требований для присвоения I спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта, максимальный срок нахождения на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и возраст спортсменов не ограничен.

Минимальный возраст зачисления спортсменов по программе спортивной подготовки в соответствии с ФСС подготовки по виду спорта пауэрлифтинг – 10 лет.

Зачисление лиц в спортивную школу осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям.

Заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения на основании решения тренерского совета с учетом стажа занятий, выполнения контрольных испытаний.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Такие лица могут решением тренерского совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении врача.

Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в учреждение для прохождения спортивной подготовки на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке. Правила приема, поступающих в учреждение лиц для освоения Программы спортивной подготовки, а также порядок формирования групп спортивной подготовки осуществляется в соответствии с локальным актом учреждения «Порядок приема на обучение по программам спортивной подготовки».

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
этап начальной подготовки	3	10	8-16
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6-12
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	16	3-6
этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	17	1-2

2.2. Объем программы

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

Требования к объему тренировочного процесса. Тренировочный процесс в Спортивной школе является непрерывным и ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели, включая 4 недели летнего периода, самостоятельной подготовки по заданиям тренера и(или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Согласно ФСС по виду спорта «пауэрлифтинг» к настоящей программе выполняются следующие требования к:

- объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»;
- перечню тренировочных мероприятий;
- объем тренировочной нагрузки.

В программе спортивной подготовки запланирован следующий **объем тренировочной нагрузки**:

Этапный норматив	**Этапы и годы спортивной подготовки**					
	этап начальной подготовки		**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	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

На самостоятельную подготовку отводится 10-12 % в период праздничных дней, отпуска тренера-преподавателя, а также на этапах ССМ и ВСМ.

Режимы тренировочной работы и периода отдыха. Спортивная школа организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки рассчитанным на 52 недели (включая 4 недели летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг", а также привлечение иных специалистов

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "пауэрлифтинг", а также привлечение иных специалистов учреждения (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если: объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего и четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства; объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

К основным **формам спортивной подготовки** относятся:

- общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игры с мячом, прыжки и т.д.

- специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

- техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

- тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

- теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и его социальной роли.

- психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

На разных этапах спортивной подготовки применяются следующие **формы организации учебно-тренировочного процесса**:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические учебные занятия
- работа по индивидуальным планам (для учебно-тренировочных групп)
- тренировочные сборы
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях
- инструкторская и судейская практика
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование.

Основными **видами тренировочных мероприятий** являются:

1) тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;

- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;

2) *специальные тренировочные мероприятия:*

- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта.

Индивидуализированная тренировка - это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования двигательных, психомоторных качеств и реализуется в процессе тренировки.

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. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется общими контрольными значениями показателей программы, которые могут быть перераспределены во времени с учетом индивидуальных особенностей и соревновательного графика спортсмена. Необходимость индивидуального планирования обусловлена состоянием здоровья, уровнем тренированности, типологическими и личностными особенностями реагирования на нагрузку.

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	**Виды учебно-тренировочных мероприятий**	**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам - без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно** (количество суток)			
		Этап НП	Этап СС	Этап ССМ	Этап ВСМ
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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Продолжи-тельность этапов	Наполня-емость групп	Количество часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
НП	до года	8	6	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
НП	свыше года	8	8	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
ТГ	1 год	6	14	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива 1 юн, 3 разряд
ТГ	2 год	6	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 2 разряд
ТГ	3 год	6	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива 1 - 2 разряд
ТГ	4 год	6	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ТГ	5 год	6	18	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке. Выполнение норматива КМС, 1 разряд
ССМ	весь период	3	24	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива КМС
ВСМ	весь период	1	32	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Выполнение норматива МС

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№ пп	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Длина тела						+	+	+	+		
2	Мышечная масса						+	+	+	+		
3	Быстрота			+	+	+						
4	Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			

	качества											
5	Сила						+	+	+			
6	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
7	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
8	Гибкость	+	+	+	+							
9	Координационные способности			+	+	+	+					
10	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Объем соревновательной деятельности. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсменов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсменов необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "пауэрлифтинг";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифинг»

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТГ		ССМ	ВСМ
	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

Классификация нагрузок. Величина тренировочных нагрузок определяется частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; общим объемом работы и интенсивностью, и напряженностью работы.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1664 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта: пауэрлифтинг. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий.

Запредельные - превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

Околопредельные - стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-ой день, а величины его не очень большие.

Большие - наблюдается наибольший эффект сверх восстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках. Бессистемное использование больших нагрузок, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Средние - эффект сверх восстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

Малые - после них отмечается наименьший эффект сверх восстановления - через 4-6 часов. Часто используются до начала соревнований.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Режимы тренировочной работы и периода отдыха. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Активный отдых способствует эффективности восстановления, после выполнения тренировочных нагрузок. Правильная организация активного отдыха не только повышает интенсивность процессов восстановления, но и обеспечивает более быстрое врабатывание организма при последующих нагрузках. Интервалы отдыха между отдельными тренировочными занятиями имеют различную продолжительность, но их длительность не должна превышать 48 часов. Продолжительность интервалов отдыха в тренировочном занятии может составлять от 1 до 10 минут.

При длительных перерывах в тренировках двигательные навыки и физические качества постепенно снижаются, причём раньше всего те, которые были приобретены позднее и узкоспециализированные. Необходимо, чтобы перерывы в тренировках не были слишком продолжительными. Приступать к тренировкам после перерыва обычно рекомендуется в фазе

восстановления, характеризующуюся повышением работоспособности. Однако, и ряде случаев целесообразно приступать к тренировкам и при неполном восстановлении, что способствует развитию выносливости и адаптации организма к деятельности в условиях измененной внутренней среды.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 10% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого спортсмена.

Индивидуальная тренировка под руководством тренера-преподавателя помогает выстроить индивидуальную траекторию развития молодого теннисиста. Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у спортсмена чувства самостоятельности и ответственности.

2.4.Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

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

Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Самостоятельная подготовка составляет от 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше 1 года	до трех лет	свыше трех лет		
	недельная нагрузка в часах					
	6	8	14	18	24	32
	продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
	2	2	3	3	4	4
	наполняемость групп (человек)					
	8	8	6	6	3	1
Общая физическая подготовка (ОФП)	162	194	258	164	188	170

Специальная физическая подготовка (СФП)	84	132	258	416	575	836
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	50	118	188	253
Техническая подготовка	52	70	76	118	129	173
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	36	46	52	73
Инструкторская и судейская практика	-	-	21	37	52	73
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	29	37	64	86
Всего часов	**312**	**416**	**728**	**936**	**1248**	**1664**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Виды подготовки	**Этап начальной подготовки**		**Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
	Один год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20	10-15
Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50	42-55
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15	5-15
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

2.5. Календарный план воспитательной работы

Спорт обладает высоким воспитательными возможностями. Реализация программы спортивной подготовки предполагает, что наряду с учебно-тренировочными мероприятиями запланированы обучающиеся принимают участие в событиях, мероприятиях, праздниках, имеющих воспитательный характер.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Профориентационная деятельность				
1.1.	Подготовка обучающихся к выбору своей будущей профессиональной деятельности	- просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня; - проведение бесед и практических занятий с обучающимися по развитию инструкторских и судейских навыков; - участие в соревнованиях различного уровня; - беседа с обучающимися «Самоконтроль при занятиях спортом»; - встреча с заслуженными тренерами СССР и РФ; - посещение городского музея спорта	сентябрь, апрель	тренеры-преподаватели
2. Здоровье сбережение				
2.1.	Основы безопасности жизнедеятельности	Конкурс рисунков «Водитель - сохрани мне жизнь!» Инструктаж обучающихся по БДД Профилактические беседы о правилах поведения на водоемах в летний, осенне-зимний период. Беседы с учащимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	сентябрь, январь, май	тренеры-преподаватели
	Антитеррористическая безопасность	Антитеррор (беседы с ответственным за антитеррористическую безопасность) Тренировочные мероприятия по эвакуации учащихся и сотрудников.	согласно плану	зам.по БЖ
	Пожарная безопасность	Тема: «Пожар». Проведение инструктажей безопасности при занятиях в спортивном зале Конкурс рисунков «Правила пожарной безопасности»	февраль	тренеры-преподаватели
	Охрана здоровья	Беседа «Как сдать нормы ГТО» Организация и проведение диспансеризации спортсменов школы Комплектование аптечки первой	март	медсестра, тренеры-

		медицинской помощи Проведение бесед о гигиене, спортивной одежде, спортивной обуви обучающихся Проведение бесед о здоровьесберегающей культуре обучающихся (здоровом образе жизни о вредных привычках, склонностях)		преподаватели
3.Патриотическое воспитание				
	Формирование патриотических компетенций Приобщение к отечественной истории Формирование чувства патриотизма Формирование уважения к государствен-ной символике	Проведение месячника патриотической работы Участие в легкоатлетическом пробеге «Ко дню окончания 2 мировой войны» Участие в благотворительных мероприятиях, в помощь детям, больных онкологическими заболеваниями Памятные даты русской истории. Блокада Ленинграда Конкурс рисунков ко Дню Победы - участие во Всероссийских конкурсах, посвященных победе в ВОВ - участие в мероприятиях, посвященных Дню города - участие в спортивном празднике «Подведение итогов года»; - организация встреч с ветеранами спорта, чемпионами Мира, Олимпийских игр - Урок гражданства «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ. - «День флага РФ»	октябрь декабрь, июнь	зам.по ВР, тренеры-преподаватели зам.по ВР, тренеры-преподаватели
4.Воспитание в рамках учебно-тренировочного процесса				
4.1.	Развитие творческого мышления	- участие в конкурсах и фестивалях различного уровня - проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этики поведения воспитанников на учебных занятиях, на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, в спортивно-оздоровительном лагере и т.д.; - участие в мастер-классах	сентябрь-август	тренеры-преподаватели

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г № 329-Фз «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними.

Меры, направленные на предотвращения применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

- информирование спортсменов о запрещенных веществах;
- ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
- ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
- повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
- ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

В Спортивной школе организована психолого-педагогическая работа, которая направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

План мероприятий по антидопинговой политике спортивной школы

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Периодичность
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	2 раза в год
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
Тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год
	Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки)	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
Этап совершенствования	Теоретические занятия (беседы, лекции, информационные пятиминутки)	2 раза в год

	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.	1 раз в год
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год
	Родительские собрания	1 раз в год

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	Беседы «Что такое допинг и допинг-контроль? Последствия допинга для здоровья», «Профилактика антидопинга»	в течение года	-
2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
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). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	
4.Семинар для тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации). Предоставление краткого описательного отчета	
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе, продолжается инструкторско-судейская практика на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

- на **этапе начальной подготовки** - обучающиеся владеют принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи раппорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владеют основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Владеют обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);

- **тренировочном этапе 1-2 года обучения** - наблюдают во время занятий за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находят ошибки и исправляют их; проводят разминку вместе с тренером-преподавателем; участвуют в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований;

- **на тренировочном этапе 3-5 года обучения** – обучающиеся самостоятельно ведут дневник: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, отметки из анализа выступлений в соревнованиях; подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя;

- **на этапе совершенствования спортивного мастерства** - правильно демонстрируют технические приемы, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; привлекаются к проведению разминок, фрагмента занятия в группах начальной подготовки; принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных 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 проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы; - контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики пауэрлифтинга, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап спортивного совершенствования мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие се объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после	Ускорение	Локальный массаж,	8- 10 мин

тренировочного занятия	восстановительного процесса	массаж мышц спины	
		Душ - теплый/ умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства тс же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление;
- восстановление после перенапряжений.

Педагогические средства - являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Мероприятия по отбору спортсменов

Отбор спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки включает в себя 4 этапа, которые реализуются на основе принципов последовательность и преемственности с использованием механизмов отбора, а именно: применение различных, в зависимости от этапа отбора, методов отбора и предоставление данных о результатах отбора (с учетом критериев отбора).

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МАУ ДО «Спортивная школа № 5» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Индивидуальный отбор осуществляется ежегодно. Поступающие проходят процедуру индивидуального отбора по показателям общей физической и специальной физической подготовленности согласно локальных нормативных документов - «Положению о порядке приема, зачисления, перевода и отчисления лиц, осуществляющих спортивную подготовку в МАУ ДО «Спортивная школа № 5».

На этап *начальной подготовки* зачисляются дети с 10 лет, на основании результатов группового отбора, желающие заниматься пауэрлифтингом, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, в соответствии с требованиями программы.

На *тренировочный этап* подготовки зачисляются на основании результатов индивидуального отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 12 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачислятся на основании результатов индивидуального отбора не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья спортсмены с 16 лет, в соответствии с требованиями программы (наличие разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки).

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки. Такие лица могут решением педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

Спортсмены, оставшиеся на повторное прохождение этапа спортивной подготовки и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением педагогического совета отчисляются как не освоившие программный материал.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета и при персональном разрешении врача.

3.2. Оценка результатов освоения программы

В рамках реализации программы спортивной подготовки в Спортивной школе осуществляется контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки. Контроль направлен на сбор, оценивание и анализ необходимой информации о реальном ходе учебно-тренировочного процесса и состояния спортсмена. Он охватывает все стороны процесса подготовки и позволяет целенаправленно управлять им.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в баскетболе является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют **формы контроля**:

- предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения;
- оперативный контроль - используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- текущий контроль - направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов;
- этапный контроль - связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена;
- итоговый контроль - проводится в конце учебного года в виде контрольно-переводных испытаний. Данные, полученные в результате проведённого контроля, служат основой для планирования учебной работы в дальнейшем. Задачей итогового контроля является разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольно-переводные нормативы в МАУ ДО «Спортивная школа № 5» проводятся в целях:

- выявления сильных сторон и зон развития в спортивной подготовке обучающихся;
- оценки эффективности форм, методов, средств тренировочных мероприятий и прогнозирования спортивных достижений;
- выявления степени сформированности практических умений и навыков у спортсменов, перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки;
- на основе анализа результатов корректировки индивидуальных планов подготовки, спортсменов программы спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	упражнения	единица измерения	норматив до года обучения		норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. нормативы ОФП						
1.1	бег на 30 м	с	не более 6,2	не более 6,4	не более 5,7	не более 6,0

1.2	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 9	не менее 7	не менее 11	не менее 9
1.3.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2. Нормативы СФП						
2.1.	стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 7,0		не менее 22	
2.2.	приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее 10	не менее 5	не менее 15	не менее 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации по виду спорта «папуэрлифтинг»

№ пп	**упражнения**	**единица измер.**	**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
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	приседания со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.2.	жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			8	
2.3.	становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	количество раз	не менее	
			6	

2.4.	стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 9
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ пп	**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	
			12,0	
2.2.	планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ пп	**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.	челночный бег 3х10	количество раз	не менее	
			36	33
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	скоростное ведение мяча 20 м	с	не менее	
			12,0	
2.2.	прыжок вверх с места со взмахом рук	с	не менее	
			75,0	60,0

3. Уровень спортивной квалификации	
3.1.	спортивное звание «мастер спорта России»

4. ХАРАКТЕРИСТИКА СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

4.1. Программный материал теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке	Объем в год (мин)	Сроки прове-дения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до одного года/свыше года) 120/180			
История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно - важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства, правила вида спорта	14/20	июнь	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	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание

5.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет 600/960			
Роль и место физической	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

культуры в формировании личностных качеств			Спорт- явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающегося к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки, основы техники вида спорта	70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного совершенствования 1200			
Олимпийское движение, роль и место физической культуры в обществе, состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма, перетренированность /недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

			соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические средства восстановления; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства ВСМ 600			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и этическое воспитание в спорте, их роль и содержание в спортив-ной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции в спорте	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая). Функция социальной
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	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 ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства 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

		средства восстановления; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

4.2.Программный материал учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки		
1	**Общая физическая подготовка**	- строевые упражнения (понятие о строе, выполнение команд, расчет на группы, повороты); - общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса: (движение руками из различных исходных положений, сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения); для туловища: (наклоны, вращения, повороты, сочетание поворотов и наклонов туловища); для ног: (поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, прыжки); для всех частей тела: (сочетания движений различными частями тела, разноименные движения на координацию, на растягивание и расслабление, с сопротивлением партнера) - общеразвивающие упражнения с предметами: (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами) - упражнения на гимнастических снарядах: (на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке) - упражнения из акробатики: (кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте) - легкоатлетические упражнения: (бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири) - спортивные игры: (баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол) - подвижные игры, плавание
2	**Специальная физическая подготовка**	- приседание: (действия спортсмена до съема штанги со стоек, съем штанги со стоек, положение спины и расстановка ног, действия при уходе в подсед, вставание из подседа, 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, дыхание при выполнении упражнения) - тяга: (стартовое положение, расстановка ног, способы захвата и оптимальная ширина хвата, съем штанги с помоста, работа мышц разгибателей ног и туловища, фиксация)
3	**Техническая подготовка**	- приседание: (совершенствование ухода в подсед, оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа, техника подведения рук под гриф штанги, вставание из подседа, порядок перемещения звеньев тела при вставании, фиксация, техника постановки штанги на стойки) - жим лежа: (подъем штанги от груди, положение рук, ног и туловища на старте, фиксация веса и техника опускания штанги на стойки) - тяга: (направление и скорость движения штанги и звеньев тела в первой и второй фазах тяги, использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге)
4.	**Тактическая, теоретическая, психологическая**	- изучение закономерностей спортивных соревнований, факторов, обусловливающих уровень спортивных результатов; - изучение общих положений спортивной тактики;

	подготовка	- изучение тактики преодоления соревновательных нагрузок сильнейшими троеборцами мира; - изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности; - разработка индивидуальных тактических схем, находящихся в соответствии со спецификой соревновательной, уровнем физической, технической и психологической подготовленности; - обучение практическому использованию и отработка тактических приемов в тренировочных заданиях, прикидках и контрольных соревнованиях; - разбор и анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования; - формирование тактики с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - обеспечение вариабельности тактики, позволяющей изменять ее в зависимости от условий конкретных соревнований - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции
5.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Тренировочный этап (спортивной специализации)		
1	**Общая физическая подготовка:**	- строевые упражнения (понятие о строе, выполнение команд, расчет на группы, повороты); - общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса: (движение руками из различных исходных положений, сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения); для туловища: (наклоны, вращения, повороты, сочетание поворотов и наклонов туловища); для ног: (поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, прыжки); для всех частей тела: (сочетания движений различными частями тела, разноименные движения на координацию, на растягивание и расслабление, с сопротивлением партнера) - общеразвивающие упражнения с предметами: (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами) - упражнения на гимнастических снарядах: (на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке) - упражнения из акробатики: (кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте) - легкоатлетические упражнения: (бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири) - спортивные игры: (баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол) - подвижные игры, плавание
2	**Специальная физическая подготовка:**	- приседание: (действия спортсмена до съема штанги со стоек, съем штанги со стоек, положение спины и расстановка ног, действия при уходе в подсед, вставание из подседа, 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, дыхание при выполнении упражнения) - тяга: (стартовое положение, расстановка ног, способы захвата и оптимальная ширина хвата, съем штанги с помоста, работа мышц разгибателей ног и туловища, фиксация)
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4	**Техническая подготовка:**	- приседание: (совершенствование ухода в подсед, оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа, техника подведения рук под гриф штанги, вставание из подседа, порядок перемещения звеньев тела при вставании, фиксация, техника постановки штанги на стойки) - жим лежа: (подъем штанги от груди, положение рук, ног и туловища на старте, фиксация веса и техника опускания штанги на стойки) - тяга: (направление и скорость движения штанги и звеньев тела в первой и второй фазах тяги, использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге)
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- изучение закономерностей спортивных соревнований, факторов, обусловливающих уровень спортивных результатов; - изучение общих положений спортивной тактики; - изучение тактики преодоления соревновательных нагрузок сильнейшими троеборцами мира; - изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности; - разработка индивидуальных тактических схем, находящихся в соответствии со спецификой соревновательной, уровнем физической, технической и психологической подготовленности; - обучение практическому использованию и отработка тактических приемов в тренировочных заданиях, прикидках и контрольных соревнованиях; - разбор и анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования; - формирование тактики с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - обеспечение вариабельности тактики, позволяющей изменять ее в зависимости от условий конкретных соревнований общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6	**Инструкторская и судейская практика**	- освоение терминологии, принятой в пауэрлифтинге; - умение вести наблюдения за обучающимися и находить ошибки; - составление комплексов упражнений по СФП; - судейство на учебных соревнованиях по упрощенным правилам
7	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Этап совершенствования спортивного мастерства		

1.	**Общая физическая подготовка**	- строевые упражнения (понятие о строе, выполнение команд, расчет на группы, повороты); - общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса: (движение руками из различных исходных положений, сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения); для туловища: (наклоны, вращения, повороты, сочетание поворотов и наклонов туловища); для ног: (поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, прыжки); для всех частей тела: (сочетания движений различными частями тела, разноименные движения на координацию, на растягивание и расслабление, с сопротивлением партнера) - общеразвивающие упражнения с предметами: (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами) - упражнения на гимнастических снарядах: (на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке) - упражнения из акробатики: (кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте) - легкоатлетические упражнения: (бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м, прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири) - спортивные игры: (баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол) - подвижные игры, плавание
2.	**Специальная физическая подготовка**	- приседание: (действия спортсмена до съема штанги со стоек, съем штанги со стоек, положение спины и расстановка ног, действия при уходе в подсед, вставание из подседа, 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, дыхание при выполнении упражнения) - тяга: (стартовое положение, расстановка ног, способы захвата и оптимальная ширина хвата, съем штанги с помоста, работа мышц разгибателей ног и туловища, фиксация)
3.	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ
4.	**Техническая подготовка**	- приседание: (совершенствование ухода в подсед, оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа, техника подведения рук под гриф штанги, вставание из подседа, порядок перемещения звеньев тела при вставании, фиксация, техника постановки штанги на стойки) - жим лежа: (подъем штанги от груди, положение рек, ног и туловища на старте, фиксация веса и техника опускания штанги на стойки) - тяга: (направление и скорость движения штанги и звеньев тела в первой и второй фазах тяги, использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге)

5.	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- изучение закономерностей спортивных соревнований, факторов, обусловливающих уровень спортивных результатов; - изучение общих положений спортивной тактики; - изучение тактики преодоления соревновательных нагрузок сильнейшими троеборцами мира; - изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности; - разработка индивидуальных тактических схем, находящихся в соответствии со спецификой соревновательной, уровнем физической, технической и психологической подготовленности; - обучение практическому использованию и отработка тактических приемов в тренировочных заданиях, прикидках и контрольных соревнованиях; - разбор и анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования; - формирование тактики с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - обеспечение вариабельности тактики, позволяющей изменять ее в зависимости от условий конкретных соревнований -общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;
6.	**Инструкторская и судейская практика**	- знания по методике начального обучения в пауэрлифтинге; - составление комплексов упражнений по видам подготовки; - судейство учебных и командных соревнований; - умение вести наблюдения за обучающимися, находить ошибки и исправлять их; - проведение разминки вместе с тренером; - ведение протоколов соревнований
7.	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль
Этап высшего спортивного мастерства		
1	**Общая физическая подготовка:**	- строевые упражнения (понятие о строе, выполнение команд, расчет на группы, повороты); - общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса: (движение руками из различных исходных положений, сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение, приведение, рывковые движения); для туловища: (наклоны, вращения, повороты, сочетание поворотов и наклонов туловища); для ног: (поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, прыжки); для всех частей тела: (сочетания движений различными частями тела, разноименные движения на координацию, на растягивание и расслабление, с сопротивлением партнера) - общеразвивающие упражнения с предметами: (со скакалкой, с гимнастической палкой, с набивными мячами) - упражнения на гимнастических снарядах: (на гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке) - упражнения из акробатики: (кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте) - легкоатлетические упражнения: (бег на короткие дистанции- 30, 60, 100 м,

		прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту с места, метание диска, гранаты, толкание ядра, гири) - спортивные игры: (баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол) - подвижные игры, плавание
2	**Специальная физическая подготовка:**	- приседание: (действия спортсмена до съема штанги со стоек, съем штанги со стоек, положение спины и расстановка ног, действия при уходе в подсед, вставание из подседа, 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, дыхание при выполнении упражнения) - тяга: (стартовое положение, расстановка ног, способы захвата и оптимальная ширина хвата, съем штанги с помоста, работа мышц разгибателей ног и туловища, фиксация)
3	**Участие в спортивных соревнованиях**	- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям; - учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ.
4	**Техническая подготовка:**	- приседание: (совершенствование ухода в подсед, оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа, техника подведения рук под гриф штанги, вставание из подседа, порядок перемещения звеньев тела при вставании, фиксация, техника постановки штанги на стойки) - жим лежа: (подъем штанги от груди, положение рек, ног и туловища на старте, фиксация веса и техника опускания штанги на стойки) - тяга: (направление и скорость движения штанги и звеньев тела в первой и второй фазах тяги, использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге)
5	**Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка**	- изучение закономерностей спортивных соревнований, факторов, обусловливающих уровень спортивных результатов; - изучение общих положений спортивной тактики; - изучение тактики преодоления соревновательных нагрузок сильнейшими троеборцами мира; - изучение основных соперников, их физических возможностей, тактической и психической подготовленности; - разработка индивидуальных тактических схем, находящихся в соответствии со спецификой соревновательной, уровнем физической, технической и психологической подготовленности; - обучение практическому использованию и отработка тактических приемов в тренировочных заданиях, прикидках и контрольных соревнованиях; - разбор и анализ эффективности тактики и ее основных элементов, разработка путей дальнейшего тактического совершенствования; - формирование тактики с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - обеспечение вариабельности тактики, позволяющей изменять ее в зависимости от условий конкретных соревнований - общая психологическая подготовка: средства и методы ОПП; психотехнические упражнения; направленность ОПП - специальная психологическая подготовка: основные задачи СПП; стадии СПП; психорегуляция; виды саморегуляции;

6	**Инструкторская и судейская**	- знания по методике начального обучения в пауэрлифтинге; - составление комплексов упражнений по видам подготовки;

	практика	- судейство учебных и командных соревнований; - умение вести наблюдения за обучающимися, находить ошибки и исправлять их; - проведение разминки вместе с тренером; - ведение протоколов соревнований
7	**Медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль**	- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование; - дополнительные медицинские осмотры; - врачебно-педагогические наблюдения; - санитарно-гигиенический контроль; - медико-фармакологический контроль

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ПАУЭРЛИФТИНГ»

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «Мастер спорта России».

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки или осуществляется перевод в общеразвивающие группы, организованные в Спортивной школе.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «Плавание» осуществляется на базе СК «Кировец», расположенного по адресу ул. Ушакова, 2, который имеет оснащение:

- спортивный зал;
- фитнес-зал;
- тренажерный зал;
- медицинский кабинет;
- массажный кабинет;
- кабинет для тепловых и фито-процедур;
- подсобные помещения: душевые, раздевалки, санузлы, инвентарные комнаты.

Спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	единица измерения	количество изделий
1	брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2	весы электронные (до 200 кг)	комплект	1
3	гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15
4	гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2
5	дорожка беговая электромеханическая	штук	1
6	зеркало (0,6 х 2 м)	штук	2
7	магнезница	штук	1
8	музыкальный центр	штук	1
9	плинты (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10	подъемник для штанги	штук	1
11	помост для пауэрлифтинга (3 х 3 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

Спортивное оборудование, передаваемое в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		ТГ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	магнезия в блоках (56 кг)	шт.	на обуч-ся	-	-	24	1	24	1	24	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	**Наименование**	**Ед. измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**							
				НП		ТГ		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	бинты на запястья рук	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	бинты на колени	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	высокие носки (гольфы)	пар	на обуч-ся	-	-	1	3	1	3	1	3
4.	комбинезон неподдерживающий	шт.	на обуч-ся	-	-	1	3	1	3	1	3
5.	костюм спортивный парадный	шт.	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	костюм тренировочный	шт.	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	кроссовки	пар	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1	1	1
8	наколенники (неопреновые)	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	2	1	2	1
9	обувь для приседаний	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	1	1	2	1
10	обувь для тяги становой	пар	на обуч-ся	-	-	1	2	1	1	1	1
11	спортивная майка для пауэрлифтинга	шт.	на обуч-ся	-	-	1	2	2	1	3	1
12	поддерживающая майка для приседаний и становой тяги	шт.	на обуч-ся	-	-	-	-	1	2	1	2
13	поддерживающий комбинезон для приседаний	шт.	на обуч-ся	-	-	1	2	2	1	2	1
14	поддерживающий комбинезон для становой тяги	шт.	на обуч-ся	-	-	1	2	1	1	2	1

15	пояс для пауэрлифтинга	шт.	на обуч-ся	-	-	1	3	1	2	1	2
16	ремень для троеборья	шт.	на обуч-ся	-	-	1	3	1	2	1	2
17	футболка	шт.	на обуч-ся			1	2	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «пауэрлифтинг» реализуется работниками МАУ ДО «Спортивная школа № 5», уровень подготовки и квалификация которых соответствует требованиям:

- Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» и утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 г. № 652-н - Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".
- Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630-н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки «пауэрлифтинг» составляют:

- учебно-методический комплекс;
- дидактические материалы;
- плакаты: «Правила поведения в спортивном зале;
- иллюстрации с изображением вида спорта пауэрлифтинг;
- видеотека;
- схемы, фотографии, иллюстрирующие вид спорта;
- комплексы дыхательных упражнений;
- инструкции по обеспечению безопасности во время занятий/ сборов/ соревнований;
- методическая литература, периодические профильные издания;
- комплекс материалов психологического сопровождения юных спортсменов.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов, Р.А. Оценка уровня физической подготовленности школьников 6-11 - х классов [Текст]: / Р.А. Абзалов/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 4. - С.50-55.
2. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Н.Ю. Абрамова, В.И. Дубинин // Атлетизм на рубеже веков [Текст]: сб. научных трудов / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - С.91-98.
3. Алабин, В.Г. Тренажёры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте [Текст]: справочник / В.Г. Алабин, А.Д. Скрипко. - Минск: Высшая школа, 1979. - 174 с.
4. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов [Текст]: учеб. пособие/ В.Г. Алабин, В.П. Бизин. - Харьков: Основа, 1993. - 243 с.
5. Алибеков, О.А. Локальные упражнения с отягощениями как средство силовой подготовки мальчиков 10-15 лет [Текст]: автореф. дис. … канд. пед. наук / О.А. Алибеков. - М., 1991. - 22 с.
6. Алфёрова, Т.В. Возрастные особенности локальной мышечной деятельности у спортсменов [Текст]: учебное пособие / Т.В. Алфёрова. - Омск: ОГИФК, 1996. - 33 с.
7. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов,3.Н. Вяткина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
8. Балько, П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге [Текст]: / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 8 (42). - С.9-11.
9. Бударников, А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе [Текст]: Учебное пособие/ А.А. Бударников. - М.: РУДН, 2012-155с.
10. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2005.
11. Ворожейкин, О.В. Методика применения индивидуального подхода к развитию силы у спортсменов в пауэрлифтинге [Текст]: / О.В. Ворожейкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №9 (55). - 25с.
12. Горбов, А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире [Текст]: /А.М. Горбов. - М.: АСТ, 2004. - 174 с.
13. Дворкин, Л. С. Силовая подготовка юных атлетов [Текст]: метод. Рекомендации для студ. ф-тов физ. воспитания / Л.С. Дворкин, Н.И. Младинов. - Екатеринбург: УГУ, 1992. - 78 с.
14. Кожемов, А.А. К вопросу о классификации тренажёрных устройств / А.А. Кожемов, Ю.Т. Черкесов // Биомеханика и новые концепции физкультурного образования и системы спортивной подготовки [Текст]: тез. докл. Междунар. науч. конф. - Нальчик: КБГУ, 1999. - 88 с.
15. Курамшин, Ю.Ф. Методы развития двигательных физических качеств [Текст]: / Ю.Ф. Курамшин. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1980. - 31 с.
16. Курьянович, Е.Н. Особенности питания спортсменов, занимающихся силовым троеборьем [Текст]: / Е.Н. Курьянович // Пауэрлифтинг. - 2009. - №7. - С.11
17. Лазаренко, Т.П. Метрологические основы контроля силовых качеств спортсмена [Текст]: / Т.П. Лазаренко. - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 16 с.
18. Медведев, А. С. Классификация упражнений, применяемых в тренировочном процессе в силовом троеборье [Текст]: / А. С. Медведев, Я. Якубенко // Олимп. - 1997. - №2. - с.
19. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]: М.Я. Набатникова. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 280 с.
20. Остапенко, Л.А. Силовое троеборье: особенности тренировочного процесса на этапе отбора и начальной подготовки [Текст]: учебное пособие / Л.А. Остапенко. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 150 с.
21. Перов, П.В. Пути повышения эффективности тренировки в жиме штанги лёжа / П.В. Перов // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма [Текст]: междунар. сб. науч. - метод. тр. / СПбГАФК им. П.Ф. Лес-гафта. - СПб., 2004. - 40 с.

Список интернет ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
3. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
4. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
5. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
6. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских имеждународных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий,положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-spowedinyy-kalendarnyy-p/
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www. sportedu.ru/
8. Национальный государственный универсистет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Словарь специальных терминов по виду спорта «пауэрлифтинг»

Амплитуда — протяженность траектории движения снаряда в упражнениях.

Анаэробные упражнения — тренировка силовой направленности. «Анаэробный» означает «без кислорода» и заключается в кратковременных, коротких интенсивных мышечных напряжениях.

Антропометрия — раздел спортивной метрологии, занимающейся вопросами исследования и фиксации линейных размеров и других физических характеристик тела человека (вес, рост, плотность, окружность и т.п.).

Атлетизм — занятие силовыми упражнениями с целью развития (строения) мускулатуры тела. В спортивной отечественной терминологии синоним понятию «бодибилдинг» — строение тела.

Аэробные упражнения — длительные упражнения, выполняемые при участии больших групп мышц. На достаточно продолжительное время увеличивают частоту сердечных сокращений для оказания тренировочного эффекта на дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Багдажи — предохранительные бинты, наматываемые на колени во время приседаний.

Базовые упражнения — упражнения с отягощениями, выполняемые с предельными или околопредельными весами для развития наиболее крупных мышц атлета.

Бредфордский жим — стоя, штанга на груди, жим штанги вверх, опускать штангу за голову, после каждого подъема исходное положение меняется.

Блоки для скрещивания рук — специальное устройство для проработки внутренних мышечных групп груди за счет тяги рукояток блока от положения разведенных в стороны-вверх рук до положения, когда они скрещиваются перед грудью.

Блоковая машина для тяги — тренажер, на котором атлет сидя или стоя на коленях тянет рукоятку вниз к груди или за голову (развивая тем самым широчайшие мышцы).

«Взрыв» — степень предельной проработки мышц.

Венозность — степень наполнения вен, артерий и капилляров кровью.

Весовые категории — распределение спортсменов на группы в соответствии с весом тела для участия в соревнованиях и регистрации рекордов.

Вольные атлетические упражнения — система обязательных статических поз, выполняемых спортсменом раздельно, а также произвольных двигательных действий, связанных в общую композицию согласно правилам соревнований по атлетизму.

Выключение — часть амплитуды, в которой нагрузка на мышцу резко уменьшается за счет переноса ее на другие мышцы, участвующие в работе.

Выносливость — способность мышцы развивать длительные усилия в течение некоторого периода времени.

Выход на пик — 1) обозначает любую ситуацию в упражнении, в котором атлет добивается максимальной изоляции отдельной мышцы. Например, атлет делает точные концентрированные сгибания рук в наклоне, чтобы добиться «пика» бицепсов; 2) подготовка к соревнованиям.

Гиревой спорт — вид спорта, заключающийся в подъеме гирь (гири) вверх максимальное количество раз подряд за определенное время.

Гиревое двоеборье — упражнения, входящие в программу соревнований по гиревому спорту: толчок двух гирь двумя руками и рывок (рывок гири каждой рукой одинаковое число раз).

Грудная машина — устройство для развития грудных мышц.

Е-Зед-гриф (гнутый гриф) — специальный согнутый гриф для удобства проработки бицепсов и трицепсов.

Дефиниция — часть тренировочной программы спортсмена, направленная на проработку определенной группы мышц с целью четкого их выделения, а также достижения «прозрачности» кожи, обволакивающей эти пучки.

Дожим — подъем отягощения за счет силы мышц рук в заключительной фазе упражнения.

Жим — подъем тяжестей (штанги, гири, гантелей и т.п.) от груди вверх из исходного положения стоя, лежа на скамье или сидя.

Жим короткий — специальное упражнение атлета, заключающееся в выполнении только финальной части жима.

Жонглирование — упражнение с гирями на ловкость: подбрасывание, ловля, вращение или передача партнеру (является одним из соревновательных упражнений в гиревом спорте).

Замок — часть штанги, приспособление, позволяющее закреплять диски на втулке грифа.

Захват — способ удержания кистью рук спортивного снаряда.

Захват сверху — способ удержания кистью рук спортивного снаряда, когда ладонь спортсмена обращена вниз.

Захват снизу — то же, но ладонь спортсмена обращена вверх.

Кардиоваскулярный (сердечно-сосудистый) тренинг — занятия физическими упражнениями, которые укрепляют сердце и легкие.

Касание — ошибка при выполнении упражнения в гиревом двоеборье (касание гирей помоста, касание свободной рукой туловища, пола и т.п.), при подъеме штанги в рывке или толчке (касание локтями ног во время удержания штанги на груди в глубоком седе или помоста различными частями тела).

Комплекс — выполнение в нескольких сериях разных по характеру упражнений.

Конкурс — атлетическое соревнование по вольной программе.

Крест — удержание отягощений на вытянутых в сторону руках.

Круговой тренинг — продолжительное занятие с немедленным переходом от одного упражнения к другому.

Мертвая точка — ограниченный участок амплитуды, на котором гравитация и неблагоприятное расположение костных рычагов делают движение наиболее трудным.

Мышечный тонус — состояние, в котором мышца находится в постоянном легком напряжении и выглядит плотной.

Негативная фаза — движение с отягощением в уступающем режиме.

Навык — оптимальная из траекторий, по которой штанга или гантель проделывает свой путь во время выполнения упражнения.

Накачка — наполнение кровью мышц в результате большого количества повторений, вызывающее временное переполнение ею этой мышцы.

Ножницы — способ подседа под штангу, заключающийся в расстановке ног атлета в передне-заднем направлении.

Обман — (в английском языке читинг), означает включение вспомогательных групп мышц для выполнения наиболее трудных (последних) повторений в одном подходе.

Объем нагрузки — количество тренировочной работы, выполняемой за определенный период времени. Выражается количеством подъемов отягощения или его весом (в кг или тоннах).

Пауза для отдыха — время для расслабления мышц между подходами к одному упражнению, либо между различными упражнениями.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) — вид спорта, заключающийся в подъеме штанги максимального веса в 3-х соревновательных упражнениях: приседании, жиме лежа и тяге.

Перегрузка — прогрессирующая тренировка мышц со все большей интенсивностью. Обычно достигается путем постепенного увеличения веса тренировочного снаряда.

Период — относительно самостоятельная часть классического упражнения, в процессе которой подготавливаются рациональные условия для повышения эффективности его последующих движений.

Плато — застой в росте результатов.

«Пик» — достижение такого хорошего и сильного сокращения мышц, что в конечном итоге оно может оказать влияние на высоту мышечного брюшка при сокращении; например, достижение «пика» бицепса.

Плинты — инвентарь зала силовой подготовки. Подставки, на которые устанавливается штанга или становится сам спортсмен для выполнения упражнений с отягощением.

Плиометрические упражнения — упражнения, в которых мышцы внезапно нагружаются и растягиваются^ а затем быстро сокращаются (например, спрыгнуть со скамьи и быстро запрыгнуть на другую скамью).

Повторение (подъем) — однократное выполнение двигательного действия (упражнения).

Подход — однократное или многократное выполнение движений с тяжестями.

Подрыв — ускорение тяги: в толчке при взятии снаряда на грудь, в рывке — от уровней коленей.

Позитивная фаза — движение с отягощением только в преодолевающем режиме.

Полуприсед — специальное упражнение для приседаний, в котором атлет выполняет неглубокий присед со штангой, а затем поднимается в исходное положение.

Принцип перегрузки — закрепление способности организма переносить увеличивающиеся нагрузки.

Принцип изоляции — максимально возможное воздействие нагрузки, которую сможет получить самая слабая мышца.

Приседание Гаккеншмидта — приседание и вставание с отягощением, удерживаемым за спиной в опущенных руках.

Приседание со штангой на плечах — первое соревновательное упражнение силового троеборья, в котором спортсмен выполняет приседание со штангой на спине с последующим подъемом вверх до полного выпрямления ног и туловища.

Протяжка — подъем отягощения на грудь или вверх на прямые руки без подседа.

Принцип САУт — адаптация к различным типам нагрузки.

Пулл-овер — лежа на горизонтальной скамье перенос отягощения за голову и обратно слегка согнутыми руками. Специальное упражнение для развития мышц плечевого пояса.

Работа «до отказа» — выполнение серии повторений до того момента, когда атлет более не способен сделать хотя бы одно полное повторение.

Разминка — серия упражнений, увеличивающих циркуляцию крови при подготовке к тренировке.

Разножка — способ подседа под штангу, заключающийся в расстановке ног вперед и в стороны.

Разнохват — способ удержания кистями рук спортивного снаряда, при котором одна из рук атлета обращена ладонью вниз, а другая — вверх.

Релаксация — расслабление мышц или нервной системы.

«Рельефная» работа — освобождение от жира в теле, чтобы выделялись все детали мышц.

Сепарация — часть тренировочной программы спортсмена, направленная на проработку определенной мышцы с целью более четкого выделения отдельных его пучков. Различают крупную и мелкую сепарацию.

Сгибание ног — упражнения лежа на животе, с подведением пяток к ягодицам, преодолевая сопротивление (для укрепление бицепса бедра).

«Сгибание Зоттмэна» — выполнение сгибания рук с гантелями с одновременным поворотом кистей от положения ладонями вниз (пронации) до положения ладонями вверх (супинации),

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) — классические упражнения в силовом троеборье: приседание, жим лежа и тяга.

Сила — способность мышц преодолевать внешнее сопротивление и развивать определенную величину усилия.

Сокращение — укорачивание мышцы при преодолении сопротивления.

Станция — выполнение упражнений с заданным количеством серий.

Старт — исходное положение атлета для подъема штанги (гирь).

Стретчинг (растягивание) — система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах.

Тренировочная нагрузка — основной фактор, определяющий меру воздействия физических упражнений на организм спортсмена и характеризующийся объемом и интенсивностью.

Трицепсовый жим на блоке — стоя лицом к блоку, руки согнуты в локтевых суставах, кисти рук захватом сверху удерживают ручку блока. Опускать предплечье рук вниз, сохраняя вертикальное положение плечей.

Тяга — подъем отягощения вверх путем разгибания ног и туловища.

Тяга в наклоне — в положении наклона, подъем отягощения вверх за счет сгибания рук в локтевых суставах. Ноги и спина выпрямлены.

Тяга с плинтов — подъем вверх отягощения, расположенного на подставках. Применяется для выполнения упражнений из более высокого стартового положения, чем с помоста.

Успокаивающие упражнения (заминка) — серия легких, отчасти аэробного характера упражнений, а также растягиваний, завершающих тренировку. Заминка постепенно уменьшает нагрузку на сердце.

Флексия — приведение дистальной (отдаленной) части тела к его центру или приближение подвижного прикрепления мышц к неподвижному прикреплению этой мышцы. Например, флексия бицепса приближает кисть к плечу.

Фаза — более мелкая составная часть упражнения. Это очередная ступень развития двигательного акта, в которой начинают проявляться новые количественные и качественные изменения в характеристиках движения.

Формирующие упражнения — двигательные действия с непредельными отягощениями, выполняемые преимущественно одной рукой или ногой для развития, в основном, мелких групп мышц.

Форсированные повторения — выполняются с помощью партнера для завершения на пределе сил последней пары повторений в подходе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5", Новикова Татьяна Валерьевна, Директор
02.02.24 10:57 (MSK)
Сертификат BA703D7CF663A4BAD71011B7BA23D61F