

# Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Общие положения | 2 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» | 2 |
| 1.2 | Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации [Программы](#_bookmark2) | 2 |
| 1.3 | **Актуальность программы** | 5 |
| 1.4 | Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг» | 6 |
| 1.5 | Адресат программы | 9 |
| 2. | Характеристика Программы спортивной подготовки | 9 |
| 2.1 | [Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы](#_bookmark5) [лиц, проходящих спортивную подготовку](#_bookmark5) | 9 |
| 2.2 | [Объем дополнительной образовательной программы спортивной](#_bookmark6) [подготовки](#_bookmark6) | 10 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 10 |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия | 10 |
| 2.5 | Объем соревновательной деятельности | 11 |
| 2.6 | Годовой учебно-тренировочный план | 12 |
| 2.7 | Календарный план воспитательной работы | 14 |
| 2.8 | [План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте](#_bookmark10) [и борьбу с ним](#_bookmark10) | 14 |
| 2.9 | План инструкторской и судейской практики | 19 |
| 2.10 | [План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения](#_bookmark12) [восстановительных средств](#_bookmark12) | 20 |
| 3 | **Система контроля** | 21 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 21 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 22 |
| 3.3 | [Контрольные и контрольно-переводные нормативы и уровень](#_bookmark16) [спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку](#_bookmark16) | 23 |
| 4 | **Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»** | 24 |
| 4.1 | [Программный материал для теоретических и практических занятий по](#_bookmark18) [каждому этапу подготовки](#_bookmark18) | 24 |
| 5 | **Условия реализации Программы** | 36 |
| 5.1 | Материально-технические условия Программы | 36 |
| 5.2 | Кадровые условия обеспечения Программы | 39 |
| 6 | **Информационно - методические условия** | 40 |

1. **Общие положения**

**1.1 Название программы.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в пауэрлифтинге с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России 09.11.2022 г. № 9621 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

- Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

**1.2 Цель, основные задачи**

**и планируемые результаты реализации Программы**

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в

учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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

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

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

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

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

Вид спорта «Пауэрлифтинг» образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга, пауэрлифтинг или силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения:

- приседания;

- жим лежа на горизонтальной станине;

- становая тяга штанги;

- общая сумма.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между спортсменами по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот спортсмен, у которого максимальная общая сумма.

Если два и более спортсмена набирают одинаковую сумму, то более легкий спортсмен получает преимущество над более тяжелым.

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| троеборье - весовая категория 43 кг | 074 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| троеборье - весовая категория 47 кг | 074 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 52 кг | 074 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 53 кг | 074 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| троеборье - весовая категория 57 кг | 074 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 59 кг | 074 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 63 кг | 074 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 66 кг | 074 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 72 кг | 074 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 74 кг | 074 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 83 кг | 074 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 84 кг | 074 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 84+ кг | 074 | 013 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье - весовая категория 93 кг | 074 | 014 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 105 кг | 074 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 120 кг | 074 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье - весовая категория 120+ кг | 074 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| троеборье классическое - весовая  категория 43 кг | 074 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| троеборье классическое - весовая категория 47 кг | 074 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая  категория 52 кг | 074 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое – весовая | 074 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| категория 53 кг | 074 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| троеборье классическое - весовая  категория 57 кг | 074 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая  категория 59 кг | 074 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая  категория 63 кг | 074 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая  категория 66 кг | 074 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая  категория 72 кг | 074 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая  категория 74 кг | 074 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая  категория 83 кг | 074 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая  категория 84 кг | 074 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая  категория 84+ кг | 074 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| троеборье классическое - весовая  категория 93 кг | 074 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая  категория 105 кг | 074 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая  категория 120 кг | 074 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| троеборье классическое - весовая  категория 120+ кг | 074 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 43 кг | 074 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| жим - весовая категория 47 кг | 074 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 52 кг | 074 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 53 кг | 074 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| жим - весовая категория 57 кг | 074 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 59 кг | 074 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 63 кг | 074 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 66 кг | 074 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 72 кг | 074 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 74 кг | 074 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 83 кг | 074 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 84 кг | 074 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 84+ кг | 074 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| жим - весовая категория 93 кг | 074 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 105 кг | 074 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 120 кг | 074 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| жим - весовая категория 120+ кг | 074 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |

**1.3 Актуальность программы**

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в дополнительных образовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроем.

**Новизна** программы заключается в изучении вида спорта с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

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

Пауэрлифтинг включает последовательное выполнение трех упражнений.

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

**Жим лежа** на горизонтальной скамье Скамья располагается на помосте передней частью к старшему судье. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и ягодицами, соприкасаясь с поверхностью скамьи. Руки должны крепко держаться за гриф, при этом большие пальцы расположены в«замке» вокруг грифа. Расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см. Использование обратного хвата запрещено. После снятия штанги со стоек атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала атлет опускает штангу на грудь. Выдерживает в неподвижном положении на груди до команды судьи, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на полную их длину. После фиксации в этом положении судьей дается сигнал, и атлет возвращает штангу на стойки.

**Становая тяга.**

Становая тяга представляет собой одно из трех важнейших базовых упражнений. Она необходима для комплексного прироста массы и силы мышечных тканей. Без выполнения становой тяги добиться значительного развития мускулатуры довольно затруднительно. Чтобы тренировки на рост мышечных объемов приносили максимум пользы, необходимо освоить правильную технику исполнения этого базового упражнения.

Становая тяга представляет собой базу, которую необходимо делать в начале тренировки.

Упражнение обладает множеством преимуществом. Оно выполняет важнейшую роль для каждого культуриста, поскольку:

* Базовое упражнение направлено на развитие мышц нижних конечностей, ягодиц, спины. В процессе выполнения становой тяги принимают участие и множество мелких.
* Движение позволяет в значительной степени повысить показатели роста. Силовой прирост сопровождается увеличением мускульной массы.
* Становая тяга для людей с больной спиной является отличной возможностью избавиться от болевых ощущений в позвоночнике.

Упражнение подключает в работу почти 70% мышечных волокон всего тела. Становая тяга имеет функциональную основу и относится к мощному энергозатратному движению. Это достигается благодаря поднятию тяжести. Движение не является каким-то неестественным, поскольку нередко выполняется в повседневной жизни.

**Основные работающие группы мышц:**

* **Спинные мышцы.**Основная нагрузка оказывается на разгибатели позвоночного отдела. Наибольшая часть давления приходится именно в поясничной части. Также нагружаются широчайшие мышцы спины.
* **Ноги и ягодицы.** Упражнение вынуждает максимально задействовать квадрицепсы, ягодичные большие мышцы и бицепсы бедер. Классическая вариация в меньшей степени создает нагрузку на ягодицы и заднюю область бедер. Это делает ее идеальным выбором именно для мужчин. Румынская и на прямых ногах больше подходит представительницам женского пола, поскольку наоборот, нагружает в большей степени именно бедра.

**Вспомогательные мышцы:**

* Кисти и предплечья**.**Чтобы удержать тяжелую штангу, приходится прилагать усилия, что оказывает дополнительную нагрузку на руки.
* Трапециевидные мышцы**.** Прямые и косые мышцы живота необходимы для правильной стабилизации корпуса и помогают поддерживать безопасное и правильное положение корпуса.
* Икроножные мышцы, а также внутренняя бедренная часть.

В результате выполнения становой тяги задействованы практически все мышечные группы тела.

Виды становой тяги. Наиболее распространенным вариантом является становая классическая тяга, выполняемая на согнутых ногах. Упражнение может выполняться стоя на полу либо в силовой раме, Смите.

* Мертвая с гантелей, выполняемая с выпрямленными ногами.
* Мертвая со штангой.
* «Сумо».
* Становая короткая.

Упражнение может выполняться со свободным тяжелым снарядом и в тренажере Смите. Можно просто стоять на полу либо помещать штангу на силовую раму. Существуют еще более экзотические вариации становой тяги, но они выполняются очень редко и в основном уже опытными атлетами.

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

**1.5 Адресат программы**

Программа рассчитана на возрастную категорию **от 10 до 16 лет**, желающих укрепить здоровье и развить в себе специфические физические и личностные качества, которые в дальнейшем позволят специализироваться в таком виде спорта, как пауэрлифтинг либо по результатам обучения по данной программе изберут иную спортивную специализацию.

# 2. Характеристика Программы спортивной подготовки

# Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальная наполняемость групп (Таблица№2)

Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная, максимальная наполняемость (человек) |
| Этап начальной  Подготовки | 2-3 | 10 | 8-16 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | 4-5 | 12 | 6-12 |

Допускается одновременное проведение учебно- тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

# 

# 2.2Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех  лет |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12-14 | 12-14-18 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624-728 | 624-728-936 |

# 

# 2.3 Виды (формы) обучения

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

* учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
* учебно-тренировочные мероприятия;
* самостоятельная подготовка
* спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
* контрольные мероприятия;
* инструкторская и судейская практика;
* медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

# 2.4 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке  к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к  другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные  мероприятия по общей  и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного  медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно- тренировочные мероприятия  в каникулярный период | До 21суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

# 2.5 Объем соревновательной деятельности

Таблица №5

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается **на 52 недели в год**, включая **42 недели** непосредственного тренировочного этапа на базе спортивной школы **и 10 недель** летнего периода самостоятельной подготовки по заданиям тренера-преподавателя для обеспечения непрерывности тренировочного процесса, в соответствии с пп.15.1 ФССП (при наличии) на основе утвержденной Программы.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной

подготовки, ее продолжительность составляет **не менее 10%** и **не более 20%** от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – **двух часов**;

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица №6

# Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 6 | 8 | 12 | 14 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 |
| Наполняемость групп (чел) | | | |
| 8-16 | | 6-12 | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 46-55 | 41-50 | 25-40 | 20-25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 25-30 | 30-35 | 35-40 | 38-47 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 5-7 | 5-15 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-20 | 10-20 | 10-15 | 10-15 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 2-5 | 2-5 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 3-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 624 | 728 |

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | |
| 4,5 | 6 | 10 | 12 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | |
| 1,5 | 2 | 2 | 3 |
| Наполняемость групп (чел) | | | |
| 8-16 | | 6-12 | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 117 -50% | 156-50% | 156-30% | 125-20% |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 70-30% | 110- 35 % | 208-40% | 293-47% |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 26-5% | 38-6% |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 35-15% | 34-11% | 78-15% | 94-15% |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-2% | 6-2% | 26-5% | 31-5% |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 10-2% | 25-4% |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 7-3% | 6-2% | 16-3% | 18-3% |
| Общее количество часов в год | | 234 - 100% | 312 – 100% | 520 – 100% | 624 - 100% |

# 2.7 Календарный план воспитательной работы

Таблица №7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования  различного типа | Учебно-тренировочный  график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно-тренировочного  процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до  тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно-тренировочного  процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая  Подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Учебно-тренировочный  график |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного  процесса |

# План мероприятий,

# направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1. **Теоретическая часть**

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 реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции

или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8.Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Определения терминов**:

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с

допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов. Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен -** любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

# План антидопинговых мероприятий

Таблица №8

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной  Подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | Веселые старты | | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| Теоретическое занятие | | «Ценности спорта.  Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое  обеспечение в регионе |
| 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-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата  для самостоятельной проверки дома). |
| Антидопинговая  викторина | | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на крупных спортивных  мероприятиях в регионе. |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть  системы антидопингового образования. |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |
| Семинар для тренеров- преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера- преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия:  сценарий/программа, фото/видео. |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть  системы антидопингового образования. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Антидопинговая  викторина | «Играй честно» | По  назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка  лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой  культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться  сервисом по проверке препаратов |

# 2.9 План инструкторской и судейской практики

Одной из задач в подготовке квалифицированного спортсмена является подготовка к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Таблица № 9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| Учебно-тренировочный (Спортивной  Специализации) | 1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное  проведение  подготовительной  части  тренировочного  занятия.  2. Самостоятельное  проведение  занятий по  физической  подготовке.  3. Обучение  основным  техническим  элементам и  приемам. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой  этапа  спортивной  подготовки |
| 2. Выполнение  необходимых  требований для  присвоения звания  инструктора. | 4. Составление  комплексов  упражнений для  развития физических  качеств.  5. Подбор  упражнений для  совершенствования  техники плавания.  6. Ведение дневника Самоконтроля тренировочных занятий |  |
| 3 Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации или образовательном  учреждении. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. |  |
| 4.Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований по виду спорта |

# 2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица №10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1 | Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности;  сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);  соответствует характеру, величине и  направленности тренировочных и соревновательных нагрузок. | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2 | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий) сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. 2. Гидропроцедуры: теплый душ , горячий душ,   контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны,  хвойные ванны, восстановительное плавание.   1. Различные методики банных процедур: баня с   парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая  бочка.   1. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,   магнитотерапия, ингаляции. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных  мероприятий. |
| 3 | Фармакологические средства:   1. Витамины, коферменты, микроэлементы,   витаминные комплексы, витаминно- минеральные  комплексы.   1. Препараты пластического действия. 2. Препараты энергетического действия. 3. Адаптогены. 4. Иммуномодуляторы. 5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых   клеток. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
|  | 1. Антиоксиданты. 2. Гепатопротекторы. 3. Анаболизирующие. 4. Аминокислоты. 5. Фитопрепараты. 6. Пробиотики, эубиотики. | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий. |
| 4 | Кислородотерапия (кислородные коктейли). | Каждый четверг |

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные

требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

# 3. Система контроля

# Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

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

(испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

* повышать уровень физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовленности;

* изучить правила безопасности при занятиях

видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

* соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида

спорта «пауэрлифтинг»;

* изучить антидопинговые правила;
* соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы

(испытания) по видам спортивной подготовки;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не

ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не

ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

# Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

# Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.

# Таблица № 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
| 1. | Контрольные тесты | Протокол | Форма, разработанная  Организацией |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения медицинским центром по всем  видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно-  тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих  спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия  спортом |

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

Таблица №12

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 5,7 | 6,0 |
| 1.2. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| 11 | 9 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 13 | 7 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 150 | 135 |
| 1.5. | Поднимание туловища  из положения лежа на спине  (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 32 | 28 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70%  от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.2. | Жим лежа  (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 8 | |
| 2.3. | Становая тяга  (вес штанги 70% от повторного максимума) | количество раз | не менее | |
| 6 | |
| 2.4. | Стойка на одной ноге, глаза  закрыты, руки скрещены, ладони на плечах | с | не менее | |
| 9,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский  спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй  спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | |

**4. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»**

**4.1 Программный материал для теоретических и практических занятий по каждому этапу подготовки**

**Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Начинающих пауэрлифтеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по тяжелой атлетике и спорту в целом. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Пауэрлифтеры, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных пауэрлифтеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

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

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

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

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

**Темы для теоретических занятий:**

Физическая культура и спорт в России

Для всех тренировочных групп:

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

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. НОК и спортивные федерации. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе.

Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

Развитие пауэрлифтинга в России и за рубежом

Для всех учебных групп:

Характеристика пауэрлифтинга, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по подниманию тяжестей. Сильнейшие спортсмены. Роль пауэрлифтинга, как вида спорта. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом и в России. Организация федерации силового троеборья (пауэрлифтинга) в России. Международная федерация пауэрлифтинга. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы в пауэрлифтинге. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие пауэрлифтинга в мире. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран, их достижения.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся

Для групп ЭНП и ТЭ.

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

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

выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Для групп ЭНП и ТЭ.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий пауэрлифтингом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания для юного троеборца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Занятия пауэрлифтингом – один из методов закаливания. Режим юного троеборца. Роль режима дня. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного троеборца. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжёлую весовую категорию.

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

Для групп НП и ТСС.

Понятие о врачебном контроле и его роли для юного троеборца. Значение данных врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсменов. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий пауэрлифтингом. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге

Для групп НП и ТСС.

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге – один из главных разделов подготовки. Что такое техническое мастерство, от чего оно зависит. Необходимость всестороннего физического развития. Человек, как биомеханическая система. Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности троеборца. Сокращение мышечных групп – причина вращенья звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга – причина движения штанги. Основные параметры движения. Усилия, прикладываемые атлетом к опоре и штанге. Ускорение, скорость и вертикальное перемещение штанги. Траектория движения снаряда. Характер изменения суставных углов, мышечная координация и характер возбуждения мышц при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Сила и скорость сокращения мышц – фактор, определяющий спортивный результат. Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Скоростно-силовая подготовка троеборца. Особенности техники выполнения упражнений со штангой: большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных спортсменов. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств спортсменов. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещение звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений.

Гибкость – одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнения в пауэрлифтинге. Взаимосвязь, гибкости и минимального расстояния подъёма штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

Методика обучения троеборцев

Для групп НП и ТСС

Обучение и тренировка – единый процесс.

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

Методика тренировки троеборцев

Для групп НП и ТСС.

Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подъёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Урок – как основная форма занятий. Части урока. Разновидности уроков. Эмоциональность урока.

Планирование спортивной тренировки

Для групп НП и ТСС.

Планирование и учёт проделанной работы, и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка – основа спортивных успехов.

Понятие о тренировочной нагрузке и её параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки обучающегося. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Физиологические основы спортивной тренировки

Для всех тренировочных групп.

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых троеборцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях пауэрлифтингом. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалы отдыха. Явление задержки дыхания и натуживания.

Энергозатраты троеборца. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня (супер компенсация). Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и др. Характеристика предстартового состояния троеборца в период подготовки и во время соревнований.

Психологическая подготовка

Для всех тренировочных групп.

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

Общая и специальная физическая подготовка

Для групп НП и ТСС.

Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке троеборцев.

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

Правила соревнований, их организация и проведение.

Для групп НП и ТСС.

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

Места занятий. Оборудование и инвентарь. Экипировка троеборца.

Техника безопасности.

Для всех учебных групп.

Требования к спортивному залу для занятий пауэрлифтингом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала для пауэрлифтинга. Штанги: «лифтёрская», тренировочная, нестандартная. Устройство штанги. Специальная скамья для жима лёжа и стойки для приседаний. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки. Специализированный помост. Видеомагнитофон. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Зачетные требования по теоретической подготовке

Для групп НП.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Зарождение пауэрлифтинга. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Сведения о технике пауэрлифтинга, о спортивном снаряде-штанге, инвентаре и оборудовании зала. Техника безопасности. Ведение дневника. Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

Для групп ТЭ.

Значение физической культуры и спорта, как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан, роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела троеборца. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений троеборца, о средствах общей физической подготовки. Понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости её учёта. Правила соревнований по пауэрлифтингу. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств.

Практическая подготовка

Для всех тренировочных групп

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты.

Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперёд и движением и руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения (имитация техники пауэрлифтинга).

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с гимнастической палкой;

- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;

- на канате;

- на гимнастическом козле;

- на кольцах;

- на брусьях;

- на перекладине;

- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;

- стойки;

- перевороты;

- прыжки на мини-батуте.

Лёгкая атлетика:

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

- прыжки в длину с места и разбега;

- прыжки в высоту с места;

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол; спортивные игры по упрощённым правилам.

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами

сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Плавание: для не умеющих плавать – овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м; прыжки, ныряние; приёмы спасения утопающих.

Специальная физическая подготовка

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга (для групп ЭНП, ТЭ)

*Приседание.* Действия до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

*Жим лежа.* Действия до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения.

*Становая тяга.* Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.

**Контроль процесса становления**

**и совершенствования технического мастерства.**

Причинно-следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория

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

Развитие специфических качеств троеборца. Упражнения, используемые на тренировке троеборца:

*Приседания.* Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом,

с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками,

приседания с широкой и узкой расстановкой ног, приседания со штангой на груди;

жиме ногами вертикально и под углом, разгибании ног сидя, сгибании ног лёжа,

приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажёре,

изометрические упражнения.

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

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

Рекомендации по организации психологической подготовки

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных пауэрлифтеров к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь

выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсменов, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с занимающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для пауэрлифтинга характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества.

Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей занимающегося является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике пауэрлифтинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов. Степень мобилизации возможностей занимающегося является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике пауэрлифтинга задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические;

- убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические;

- социально-игровые;

- психофизиологические;

- аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;

- средства воздействия на интеллектуальную сферу;

- средства воздействия на эмоциональную сферу;

- средства воздействия на волевую сферу;

- средства воздействия на нравственную сферу.

Развитие волевых качеств пауэрлифтера.

Волевые качества - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной занимающимся цели, это *настойчивость*.

*Ясное представление цели и желание* ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревнований. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать

дополнительные нагрузки, использование соревновательной обстановки.

*Целеустремленность* можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубокий интерес к пауэрлифтингу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Тренер должен обсудить с занимающимся все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у пауэрлифтеров умение стойко переносить в соревнованиях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Во время тренировок необходимо приводить спортсменам примеры о том, как выдающиеся мастера советского помоста, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

*Самообладание.* В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта. Стойкость пауэрлифтера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для занимающегося в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;

- формирование психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе соревнований.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает троеборец перед соревнованием.

**5. Условия реализации Программы.**

**5.1 Материально-технические условия Программы требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)2;

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

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

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

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица №13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 1 |
| 2. | Весы электронные (до 200 кг) | штук | 1 |
| 3. | Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг) | пар | 15 |
| 4. | Гири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг) | пар | 2 |
| 5. | Дорожка беговая электромеханическая | штук | 1 |
| 6. | Зеркало (0,6x2 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 (3x3 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 (350кг) | комплект | 4 |

# Индивидуальный спортивный инвентарь

Таблица №14

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |  |
| № п/ п | Наимено вание | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовк и | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| количество | срок  эксплуатации  (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
| 1. | Магнезия в блоках  (56 г) | штук | на обучающегося | - | - | 24 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №15

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| Кол- во | Срок  эксплуат ации  (лет) | Кол-во | Срок  эксплуатации  (лет) |
| 1. | Бинты на запястья рук | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 2. | Бинты на колени | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 3. | Высокие носки (гольфы) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 4. | Комбинезон  не поддерживающий | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 5. | Костюм спортивный  Парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 6. | Костюм тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 7. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | - | - |
| 8. | Наколенники (неопреновые) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |
| 9. | Обувь (для приседаний) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 10. | Обувь (для тяги становой) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 11. | Спортивная майка для  пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 12. | Поддерживающая майка  (для приседаний и становой тяги) | штук | на обучающегося | - | - | - | - |
| 13. | Поддерживающий комбинезон  (для приседаний) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 14. | Поддерживающий  комбинезон (для становой тяги) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |
| 15. | Пояс для пауэрлифтинга | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 16. | Ремень (для троеборья) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 |
| 17. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |

# 5.2 Кадровые условия обеспечения Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

# 6.Информационно-методиеские условия

# Перечень информационного обеспечения

1. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003

2.Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.

3.Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил.- Москва: Олимпийская литература, 2001.

4. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.

5. Смолов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смолов. – Москва: Атлетизм, 2000.

6. Туманян, Г.С. Текущие тренировочные планы / Г.С. Туманян.-

Москва: Советский спорт, 2002.

7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж. К. Холодов – Москва: Терра спорт, 2004

**ПЕРЕЧЕНЬ Интернет ресурсов**, рекомендуемых для использования в тренировочном процессе:

1. <http://www.wrestrus.ru>

2.<http://www.minsport.gov.ru>

3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

4.Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

6. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru>