

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»

Принята на заседании
Тренерского совета
Протокол № 2
от «15» 05 2023г.

Утверждена
директор МБУДО «СШ»
О.В. Пашнина
«15» 05 2023г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

Срок реализации программы 8 лет

г. Биробиджан

2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
2.1. Вид спорта «Пауэрлифтинг»	3
2.2 Цели и задачи	7
3. Теоретический раздел.....	10
3.1. Требования по возрасту, наполняемости, нагрузка.....	10
3.2. Сроки реализации и возрастные границы, объём программ.....	11
3.3. Виды (формы) обучения	12
3.4. Планируемый объём соревновательной деятельности	12
4. Практический раздел	14
4.1. Годовой учебно-тренировочный план	14
4.2. Календарный план	15
4.3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
5. Система контроля	21
5.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы.....	22
6. Рабочая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг»	26
6.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	29
7. Условия реализации программы	36
7.1. Материально-технические условия.....	36
7.2. Кадровые условия	40
Информационно-методические условия реализации программы.....	41

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу МБУДО «Спортивная школа» разработана на основании Федерального стандарта, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 962, Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции), Федеральным законом от 29.12.12 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ), Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

2. Пояснительная записка

2.1. Вид спорта «Пауэрлифтинг»

Пауэрлифтинг — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения приседание со штангой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Регламент унаследован от тяжелой атлетики, на каждое движение дается три попытки, если спортсмен не смог одолеть вес во всех трех попытках, он снимается с соревнований. Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше. Абсолютный чемпион соревнований определяется по формуле Вилкса (общий поднятый вес умножается

на коэффициент Вилкса), коэффициент Вилкса определяется с помощью специальной таблицы, он отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом, также её используют при сравнении результатов атлетов разных весовых категорий.

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

Используются сертифицированные грифы для пауэрлифтинга набор блинов, рекомендовано применять не обрезиненные блины, которые имеют меньшую толщину, чем обычные обрезиненные блины из тяжёлой атлетики, так как для спортсмена высокого класса требуемый вес из обрезиненных блинов может не уместиться на гриф. Диаметр блинов не должен превышать 45 см. - стойки для жима лёжа и приседаний, могут быть как отдельными, так и универсальными - помост для становой тяги. В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 11 весовых категориях у мужчин и 10 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 13 лет. Соревнования у юниоров проводятся в двух возрастных группах: спортсменов до 18 лет и моложе и атлетов 19-23 лет. Отдельно проводятся соревнования по одному из видов троеборья – жиму лёжа (Чемпионаты Мира, Европы, России и Параолимпийские Игры) и так же проводятся соревнования по классическому пауэрлифтингу (как по троеборью, так и по жиму штанги лежа) – без экипировки.

Спортивные дисциплины вида спорта «пауэрлифтинг»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
троеборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
троеборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	8	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория	074	028	1	8	1	1	А

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

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

2.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Цели программы:

- прохождение спортивной подготовки по пауэрлифтингу, отбор и эффективная тренировка спортсменов и достижение высоких результатов.
- достижение результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Задачи:

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области физической культуры и спорта, освоение правил соревнований, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития пауэрлифтеров и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков.

Результатом освоения программы, обучающимися является:

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, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «весовая категория». Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, изучать 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, изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля, овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг», изучать антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений. Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года, получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соблюдать режим учебно-тренировочных

занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи, овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг». Выполнить план индивидуальной подготовки, закрепить и углубить знания антидопинговых правил, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений, ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, а также получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - выполнить план индивидуальной подготовки, а также знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений этих правил, ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года, достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации. Демонстрировать высокие спортивные результаты в

межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3. Теоретический раздел

3.1 Требования по возрасту, наполняемости, нагрузка.

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

- этапа начальной подготовки, НП – 3 года,
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) УТ(СС)- 5 лет,
- этапа совершенствования спортивного мастерства, ССМ – не ограничивается, -
- этапа высшего спортивного мастерства, ВСМ - не ограничивается.

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. С учетом специфики вида спорта пауэрлифтинг определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

3.2.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (ФССП по виду спорта «Пауэрлифтинг»)

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

Объём дополнительной образовательной программы

Этапный норматив	Этап начальной ,подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	312-234	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

3.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

Виды спортивных соревнований, игр	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		
Контрольные	1	1	2	2	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. 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 тренировочные мероприятия					

Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 дней, но не более 2 раз в год	
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-

Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней
--	---	------------

4. Практический раздел

4.1. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса). 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 учебно-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. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий на разных этапах

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							

		4,5 - 6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел.)					
		8-10	8-10	6-8	6-8	3-5	1-3
1.	Общая физическая подготовка	54% 168ч.	48% 200ч.	37% 270ч.	23% 215ч.	17% 212ч.	11% 183ч.
2.	Специальная физическая подготовка	28% 88ч.	32% 133ч.	37% 262ч.	45% 421ч.	44% 549ч.	51% 849ч.
3.	Техническая подготовка	15% 47ч.	15% 63ч.	9% 65ч.	11% 103ч.	10% 125ч.	8% 133ч.
4.	Участие в спорт. соревнованиях			7% 51ч.	12% 112ч.	16% 200ч.	16% 266ч.
5.	Тактико-теоретич. подготовка, психологическая.	1% 26ч.	2% 8ч.	5% 36ч.	3% 28ч.	4% 50ч.	4% 67ч.
6.	Инструкторская и судейская			3% 22ч.	4% 38ч.	4% 50ч.	4% 67ч.
7.	Медицинские, медико-биологич. Мероприятия, тестирование	2% 6ч.	3% 12ч.	3% 22ч.	2% 19ч.	5% 62ч.	5% 83ч.
	Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

4.2. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

	здорового образа жизни	организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Область, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	соревнованиях)		
3.2..	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение зрителей; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

4.3. 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 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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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.

План мероприятий, направленных 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	Всероссийский антидопинговый диктант	Апрель	Мероприятия проводятся в формате тестирования по заранее заготовленным бланкам
	Онлайн-курс «Ценности спорта»	В течении года	Для организации онлайн-курса необходимо подготовить необходимую аппаратуру, и презентационный материал

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Всероссийский антидопинговый диктант»	октябрь	Мероприятия проводятся в формате тестирования по заранее заготовленным бланкам
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	В течение года	Проводится в формате лекции
	Викторина «Играй честно»	1 раз в год	Проводиться в формате «вопрос-ответ»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар «Процедура допинг контроля»	1 раз в год	Проводится в формате лекции с контрольным «срезом» в конце семинара

5. Система контроля

По итогам освоения программы спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать выполнение обучающимся индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд. В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением тренерского совета, допускается переход обучающегося с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

5.1. Оценка результатов освоения дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «Пауэрлифтинг»

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

№	Упражнения	Еденица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более 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 130	не менее 120	не менее 150	не менее 135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее 27	не менее 24	не менее 32	не менее 28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее 10	не менее 5	не менее 13	не менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки						

2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 7.0		не менее 8.0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	кол-во раз	не менее 10	не менее 5	не менее 15	не менее 10

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

№	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более 5.7	не более 6.0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее 11	не менее 9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	не менее 135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 32	не менее 28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	не менее 7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного минимума)	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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«Пауэрлифтинг»

№	Упражнения	Еденица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более 5.3	не более 5.6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	количество раз	не менее 13	не менее 10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 20	не менее 8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
1.5.		количество раз	не менее 13	не менее 7
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	Не менее 45.0
3. уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№	Упражнения	Еденица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более 4.9	не более 5.7
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 36	не менее 33
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 27	не менее 9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 12	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее 75.0	не менее 60.0

6. Рабочая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг»

В процессе построения многолетней спортивной подготовки важна целостность учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной учебно-тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев учебно-тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

- Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного учебно-тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- Третий уровень - макроструктуры, структуры больших учебно-тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

1). Построение тренировки в больших циклах.

В каждом макроцикле тренировки выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой

Соревнований, этапом многолетней подготовки, климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения учебно-тренировочного процесса в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы. В подготовительном периоде у спортсмена различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Основными задачами соревновательного периода в подготовке являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачи переходного периода - полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсмена. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей спортсмена. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений.

2). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного

процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки. Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов.. Внешними признаками мезоцикла являются: а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются. В подготовке пауэрлифтеров применяют различные типы мезоциклов. Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных перерывов в тренировочном процессе. Базовый мезоцикл - основная работа, предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств. Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки пауэрлифтеров, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке спортсменов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту. Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем

соревновательных упражнений. Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается. В подготовке спортсменов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. К выполнению режима тренировочной работы допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе. При объединении в одну группу спортсменов, проходящих спортивную подготовку, разных по уровню готовности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена.

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

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и всестороннего изучения особенностей и

способностей каждого пауэрлифтера. Основными задачами подготовки являются: укрепление здоровья и закаливание организма, формирование физических качеств, всестороннее физическое развитие, привитие интереса к занятиям пауэрлифтинга, обучение первоначальным навыкам и техническим действиям, развитие волевых качеств, воспитание организованности и целеустремленности, выявление задатков способностей и спортивной одаренности. Для групп первого года обучения и в группах начальной подготовки свыше 1 года тренировочный процесс планируется как сплошной подготовительный период. Подготовка юных спортсменов на этапе отбора и начальной подготовки характеризуется разнообразием средств и технологий. Программный материал практических занятий для этапа начальной подготовки: - Общая и специальная физическая подготовка юных троеборцев и её роль в процессе тренировки.

- Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

- Требования к общей физической подготовке пауэрлифтера.

- Средства общей физической подготовки и их характеристика.

- Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена.

- Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки троеборца.

- Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки. Теоретическая подготовка:

- Значение физической культуры и спорта в Российской Федерации. - 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.

- Правила выполнения приседания, жима лёжа и тяги.

- Правила проведения соревнований: разбор правил соревнований по пауэрлифтингу, виды и характер соревнований, положение о соревнованиях, программа, права и обязанности участников, требования к специальной экипировке, представители, тренеры, 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.

. Программный материал практических занятий для этапа совершенствования
спортивного мастерства

Этап спортивного совершенствования совпадает с возрастом достижения первых успехов. Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка, совершенствование технического мастерства, соревновательная практика. На этом этапе заметно возрастает интенсивность тренировочного процесса, в первую очередь, за счет рациональных методов тренировки. На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Особое внимание уделяется совершенствованию индивидуальной техники и тактики. На данном этапе многолетней подготовки идет максимальная реализация целенаправленная подготовка к высшим спортивным достижениям. Проводится углубленная тактическая подготовка за счет разносторонней теоретической подготовки и соревновательного опыта спортсмена. Осуществляется активный соревновательный опыт на тренировочных занятиях, за счет включения модельных соревнований в предсоревновательном этапе и участия в

международных соревнованиях. Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: совершенствование индивидуального технического мастерства, достижение высокого уровня общефизической и специальной подготовленности за счет планомерного освоения возрастающих тренировочных нагрузок, совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации всех функций организма.

Программный материал практических занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства:

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка:

Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Участие российских троеборцев в чемпионатах Мира. Сведения о влиянии физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека, о питании, основах массажа. Принципы тренировки троеборцев и виды планирования, понятие о тренировочных циклах, о характеристике средств специальной физической подготовки. Основы организации и проведения соревнований по пауэрлифтингу. Понятие психологической подготовки. Правила проведения соревнований:

- Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, работа главной судейской коллегии, работа судей и секретарей, проверка мест соревнований,

заявок, судейских документов, распределение обязанностей между судьями, взвешивание участников и требования к экипировке, процесс судейства, управление судейской сигнализацией, медицинское обслуживание соревнований, работа со зрителями, информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований, награждение призёров соревнований, отчёт о проведённом соревновании, итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов. Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов. К числу главных задач следует отнести: освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок, повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок, совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания, успешное и стабильное выступление на соревнованиях, выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки, выполнение соответствующих разрядных требований. При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности

спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований. Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Программный материал практических занятий для этапа высшего спортивного мастерства:

Специальная физическая подготовка троеборца и краткая характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки троеборца. Характеристика физических качеств троеборца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Теоретическая подготовка:

Значение спорта в деле укрепления мира между народами. Воздействие упражнений с тяжестями на развитие силы и других качеств спортсмена. Понятие об энергетической и пластической сущности питания, об энергозатратах, о видах спортивного массажа, о самомассаже, о травмах и оказании первой помощи. Определение качества выполнения упражнений по траектории, ускорению, скорости штанги, реакции опоры атлета, использованию специальной экипировки. Этапы становления двигательного навыка при обучении, принципы тренировки. Снижение работоспособности при утомлении, комплекс восстановительных мероприятий. Организация и проведение соревнований. Правила проведения соревнований: организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу, работа судей и секретарей, проверка мест соревнований, заявок, судейских документов, взвешивание участников, требования к экипировке, медицинское обслуживание соревнований, работа со зрителями, информация о

ходе соревнований, проведение торжественного открытия и закрытия соревнований, награждение призёров соревнований.

6.2. Специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга для всех учебно-тренировочных групп.

ПРИСЕДАНИЕ. Действия спортсмена 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 ЛЁЖА.** Действия спортсмена 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.

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. Для групп тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства:

ПРИСЕДАНИЕ. Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и

горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

ЖИМ ЛЁЖА. Подъём штанги от груди Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа. ТЯГА. Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

7. Условия реализации программы

7.1 Материально-технические условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».

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). Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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.

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ 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.	Плинт (подставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2
10.	Подъемник для штанги	штук	1
11.	Помост для пауэрлифтинга (3х3м)	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.	Тренажёр для мышц живота	штук	1
23.	Тренажёр для мышц ног	штук	1
24.	Тренажёр для мышц спины	штук	1
25.	Тренажёр 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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинты на запястья рук	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Бинты на колени	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Высокие носки (гольфы)	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

4.	Комбинезон неподдерживающий	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
6.	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Наколенники (неопреновые)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
	Костюм тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Наколенники (неопреновые)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Обувь (для приседаний)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
5.	Обувь (для тяги становой)	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Поддерживающая майка (жим)		на занимающегося	-	-	1	2	2	1	3	1
7.	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
8.	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
9.	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
10.	Ремень (для жима)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
11.	Ремень (для троеборья)	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
12.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

7.2. Кадровые условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

Укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками 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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "Пауэрлифтинг", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися). 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.

Информационно-методические условия реализации программы

Список литературных источников:

1. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета/ В. Богачев. – Москва: Олимп, 2003.
2. Волков, В.М. Воспитательные процессы в спорте / В.М. Волков. – Москва: Физкультура и спорт, 2005.
3. Костил, Д. Л. Физиология спорта / Д. Л. Костил. - Москва: Олимпийская литература, 2001.
4. Лукьянов, А. И. Тяжелая атлетика для юношей /А. И. Лукьянов. Москва: Физкультура и спорт, 2003.
5. Смоллов, С. Ю. Тяги как одно из основных упражнений силового троеборья / С. Ю. Смоллов. – 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:

7. - www.mosssport.ru
8. - www.consultant.ru
9. - <https://minsport.gov.ru>
10. - <https://sev.gov.ru>
11. - <https://sdusshor>