

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
тренерского (педагогического) совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «21» января 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБУ «СК «Дружба»  
А.В. Пилипас  
«  »    202   г.



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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022г. №1274*

*в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022г. №962*

Этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки  
Учебно-тренировочный этап  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
Этап высшего спортивного мастерства

Разработчики

Инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Баева А.В.

Начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская А.О.

Тренер-преподаватель  
МБУ «СК «Дружба»

Нарыгина Е.О.  
Рыбин Г.И.  
Рыков С.В.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Общие положения	8
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
III	Система контроля	35
IV	Рабочая программа по виду спорта	48
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пауэрлифтинг (от английских слов power - сила и lift - поднимать) образовался из набора тяжелоатлетических упражнений. В соответствии с правилами Международной федерации пауэрлифтинга (IPF) силовое троеборье включает следующие соревновательные упражнения: а) приседания; б) жим лежа на горизонтальной станине; в) тяга штанги; г) общая сумма. Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический преодолевающий режим работы мышц в медленном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорения с постоянной скоростью. Таким образом, рассматривая соревновательный режим выполнения упражнений со штангой в пауэрлифтинге, можно отметить, что это собственно силовой вид спорта, где силовой компонент проявляется в относительно чистом виде, по сравнению с тяжелой атлетикой, где преобладает скоростно-координационный, скоростно-силовой режим выполнения соревновательных упражнений.

Пауэрлифтингом занимаются как мужчины, так и женщины разного возраста. Соревнования проводятся между обучающимися по категориям, которые определяются по следующим признакам: пол, вес и возраст. К участию в соревнованиях допускаются атлеты любого возраста старше 14 лет. Соревнования проходят в следующих возрастных группах: юноши - с 14 до 18 лет; юниоры - с 18 лет до 23 лет. Взрослые - с 23 лет и старше; ветераны. Также с 2001 г. начали проводить чемпионаты мира по юношам от 14 до 18 лет.

Каждому участнику соревнований дается три попытки на каждый вид упражнения. Из этих трех попыток, не считая четвертой попытки для рекордных целей, выбирается самый лучший результат для каждого вида упражнений, и этот результат складывается с общей суммой. Победителем в категории признается тот обучающийся, у которого максимальная общая сумма. Если два и более обучающихся набирают одинаковую сумму, то более легкий обучающийся получает преимущество над более тяжелым.

Как было выше сказано, пауэрлифтинг включает в себя последовательное выполнение трех упражнений.

1. Приседание. После снятия штанги со стоек обучающийся 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, обучающийся 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 обучающийся должен без двойного вставания или любого движения вниз и принять неподвижное положение. После чего судьей дается команда вернуть штангу на стойки. Обучающийся не имеет права держаться руками за втулки или диски во время выполнения упражнения.

2. Жим лежа на горизонтальной скамье. Скамья располагается на помосте передней частью к старшей судье. Обучающийся 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 обучающийся должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. После получения сигнала обучающийся отпускает 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 обучающийся возвращает штангу на стойки.

3. Тяга. Обучающийся располагается лицом к передней части помоста, штанга - горизонтально впереди ног, удерживается разноименным хватом двумя руками и поднимается вверх без какого-либо движения вниз до того момента, пока обучающийся не встанет вертикально. Штанга удерживается в неподвижном

положении до подачи сигнала главного судьи. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считается подходом.

Начало развития пауэрлифтинга в округе приходится на конец 80-х - начало 90 годов.

Развитие пауэрлифтинга на территории Ханты – Мансийского автономного округа – Югры связано с деятельностью Региональной общественной организации «Федерации пауэрлифтинга Ханты - Мансийского автономного округа - Югры», основанной в 1992 г.

Региональной общественной организацией «Федерацией пауэрлифтинга Ханты – Мансийского автономного округа – Югры», при поддержке Правительства ХМАО – Югры, Департамента физической культуры и спорта ХМАО – Югры, организованы и проведены всероссийские соревнования:

- Чемпионат России по пауэрлифтингу – (1994 г., г. Сургут)
- Первенство России по пауэрлифтингу среди девушек юношей до 18 лет (2007г., г. Ханты-Мансийск)
- Всероссийский мастерский турнир по пауэрлифтингу "Кубок Югры" с правом присвоения звания мастера спорта России (2006-2015 гг., г. Ханты-Мансийск)

Сегодня на территории ХМАО-Югры проводятся пять окружных соревнований по пауэрлифтингу ежегодно:

- Открытый Окружной турнир по пауэрлифтингу (жим) Памяти Героя России А. Бузина (мужчины, женщины);
- Открытый Кубок ХМАО-Югры по пауэрлифтингу (троеборье) среди мужчин, женщин и ветеранов;
- Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по пауэрлифтингу (троеборье классическое) среди мужчин, женщин и ветеранов, девушек юниоров до 23 лет, девушек юношей до 18 лет;
- Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по пауэрлифтингу (троеборью) среди мужчин, женщин и ветеранов, юниорок юниоров до 23 лет, девушек юношей до 18 лет;

- Чемпионат и Первенство ХМАО-Югры по пауэрлифтингу (жиму) среди мужчин, женщин и ветеранов, юниорок юниоров до 23 лет, девушек юношей до 18 лет.

При разработке настоящей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг» (далее – Программа), определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТ), для этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Учебно-тренировочный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Пауэрлифтинг» ведется в соответствии с данной Программой и локальным актом по организации учебно-тренировочного процесса.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Пауэрлифтинг».

## I. Общие положения

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанных в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин  
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Пауэрлифтинг	0740001411Я	Жим - весовая категория 69 кг	0740561811Б
		Жим - весовая категория 76 кг	0740571811Б
		Жим классический - весовая категория 47 кг	0740581811Ж
		Жим классический - весовая категория 52 кг	0740591811Ж
		Жим классический - весовая категория 57 кг	0740601811Б
		Жим классический - весовая категория 59 кг	0740611811А
		Жим классический - весовая категория 63 кг	0740621811Б
		Жим классический - весовая категория 66 кг	0740631811А
		Жим классический - весовая категория 69 кг	0740641811Ж
		Жим классический - весовая категория 74 кг	0740651811А
		Жим классический - весовая категория 76 кг	0740661811Ж
		Жим классический - весовая категория 83 кг	0740671811А
		Жим классический - весовая категория 84+ кг	0740681811Ж
		Жим классический - весовая категория 93 кг	0740691811А
		Жим классический - весовая категория 105 кг	0740701811М
		Жим классический - весовая категория 120 кг	0740711811М



		Жим классический - весовая категория 120+ кг	0740721811М
--	--	--	-------------

Программа разработана Учреждением на основании примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и ФССП, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Минспорта России от 30 октября 2015 г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- приказ 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 мероприятий» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- приказ Минспорта России от 03 августа 2022г. №635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в отношении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки соответствует Приложению №1 ФССП по виду спорта «Пауэрлифтинг» и представлены в таблице 2.

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальное количество человек устанавливается на основании пп 4.3. приказа Министерства спорта Российской Федерации №634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг»

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2-3	10	8
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4-5	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	1
-------------------------------------	-------------------	----	---

4. Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия – это вид занятий, где обучающиеся приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные. Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При проведении учебно-тренировочных занятий обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований по соблюдению техники безопасности проводятся:

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с одной нозологической группы;

- групповые занятия, в которых объединяются обучающиеся с различных нозологических групп, находящиеся на одном этапе спортивной подготовки.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение ежегодно до начала учебного года утверждает календарный план и формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы ХМАО-Югры и г. Ханты-Мансийска, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

5.3. Спортивные соревнования – состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Существуют несколько требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилами вида спорта;

- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;



– Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Различают несколько видов спортивных соревнований, а именно:

– Контрольные соревнования, в данных соревнованиях выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом этих результатов корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные внутренние контрольные соревнования.

– Отборочные соревнования, по итогам отборочных соревнований отбираются участники главных соревнований и таким образом комплектуется команда. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися становится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеется на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования, целью основных соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивно подготовки.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

## Объем соревновательной деятельности

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

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за ознакомлением под подпись обучающимися, участвующих в спортивных соревнованиях с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия обучающихся в соответствующем соревновании.

5.4. 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 тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и каникулярный период. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды ХМАО-Югры и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

6. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Настоящая программа разработана для работы каждого тренера-преподавателя Учреждения по виду спорта «Пауэрлифтинг». В связи с индивидуальным подходом к учебно-тренировочному процессу, каждый тренер-преподаватель разрабатывает годовой учебно-тренировочный план для своих групп самостоятельно, исходя из нормативной базы, указанной в годовом учебно-тренировочном плане (таблица 6).

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8	6		3		1
		1.	Общая физическая подготовка	115-141	136-172	142-229	162-182
2.	Специальная физическая подготовка	63-77	103-120	200-229	308-343	425-458	571-663
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	28-40	41-110	89-180	75-200
4.	Техническая подготовка	25-48	34-67	57-86	81-109	79-115	74-163
5.	Тактическая подготовка	1-3	1,5-3	4-9	5-12	16-18	20-25
6.	Теоретическая подготовка	1-3	1,5-3	4-9	5-12	16-18	20-25
7.	Психологическая подготовка	1-3	1,5-3	4-9	5-12	16-18	20-25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1,5-4	4-8	5-10	14-16	22-26
9.	Инструкторская практика	-	-	6-9	12-15	16-18	20-24

10.	Судейская практика	-	-	6-9	12-15	16-18	20-24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1,5-4	4-8	5-10	14-16	22-26
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	1,5-4	4-8	5-10	14-16	22-26
13.	Работа по индивидуальному плану	25-28	33-36	57-75	82-96	135-157	162-212
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>520-728</b>	<b>728-936</b>	<b>1040-1248</b>	<b>1248-1664</b>

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1. Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. В учебно-тренировочном процессе используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развития физических возможности человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. Напряженная учебно-

тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. Воспитательная работа, как и любой аспект в работе, должна быть зафиксирована в календарном плане, для дальнейшей её реализации.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки поведения
<b>1. Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>– Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– Формирование навыков наставничества</li> <li>– Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	В течении года

		– Формирование склонности к педагогической работе.	
1.3.	...	...	...
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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).</li> </ul>	В течении года
2.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику антитеррористических действий, работа с комиссией по делам несовершеннолетних и защите их прав г. Ханты-Мансийска	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением специалистов данной области	В течении года
2.4.	...	...	...
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, уважение государственных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися.	В течении года



	символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– Тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.</li> </ul>	В течении года
3.3.	...	...	...
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов,</li> <li>– Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– Правомерное поведение болельщиков;</li> <li>– Расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течении года
4.2.	...	...	...

8. Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

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 условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

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 субстанции 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.

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, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Пауэрлифтинг».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 8.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении; - Проводить занятие в игровой форме
	Викторина о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проводить занятие в игровой форме - Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов
	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей - Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Проводить занятие в игровой форме - Использовать памятки для обучающихся с антидопинговыми правилами
	Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	Семинары для обучающихся избранного вида спорта	По необходимости	-
	Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: - сценарий/программа, - фото/видео
	Теоретическое занятие на тему «Ценности спорта»	II- III квартал	- Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Викторина о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проверить знания у обучающихся по проверке лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов
	Родительское собрание на тему: «Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов»	В течении года	- Использовать памятки для родителей
	Беседа-лекция на тему «Антидопинговые правила»	В течении года	- Использовать памятки для обучающихся с антидопинговыми правилами
	Онлайн-курс «Антидопинговый курс» или «Ценности спорта» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	Семинары для обучающихся избранного вида спорта	По необходимости	-
	Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-
Этапы совершенствования спортивного	Викторина о лекарственных препаратах (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	I квартал	- Проверить знания у обучающихся по проверке лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов

мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн-курс «Антидопинговый курс» на сайте РАА «РУСАДА»	В течении года	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговый диктант «Всероссийский антидопинговый диктант» на сайте РАА «РУСАДА»	III квартал	По запросу РАА «РУСАДА»
	Семинары для обучающихся избранного вида спорта	По необходимости	-
	Семинары для тренеров-преподавателей	По необходимости	-

9. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая обучающихся, имеющих спортивный разряд. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища

по команде.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения

совместно с тренером-преподавателем.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи

«юный спортивный судья».

2) на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по

команде.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.



- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства Учреждения по виду спорта.

- Уметь вести протокол соревнований.

- Участвовать в судействе мероприятий (соревнований) Учреждения совместно с тренером-преподавателем и самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований.

- Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Срок проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующем участием в судействе спортивных

			мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе мероприятий проводимых Учреждением и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

10. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

В задачи медицинского обеспечения входят:

1. Диагностика спортивной пригодности обучающегося к занятиям настольного тенниса, оценка его перспективности, функционального состояния;
2. Контроль переносимости нагрузок в занятии; оценка адекватности средств и методов в процессе УТС (учебно-тренировочных сборов);
3. Санитарно-гигиенический контроль за местами занятий обучающихся;
4. Профилактика травм и заболеваний;

## 5. Организация лечения обучающихся в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий.

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств;
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение физических нагрузок;
- создание четкого ритма и режима учебных тренировок;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к

тренировкам;

- переключение внимания, успокоение;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, экскурсии, слушание музыки,

посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления:

- рациональный режим дня;
- ночной сон (не менее 8-9 часов в сутки), дневной сон (1-2 часа) в период

интенсивной подготовки к соревнованиям;

- тренировки в благоприятное время суток;
- сбалансированное питание (соки, витамины, питательные смеси и т.д.);
- гигиенические процедуры;
- удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый, контрастный, вибрационный;
- ванны (хвойная, солевая);
- баня 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная;
- массаж (ручной, вибрационный, аппаратный, точечный);
- спортивные растирания.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим обучающегося, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам

восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма обучающегося, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет каждый тренер-преподаватель обучающихся, исходя из решения текущих задач подготовки.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Учреждении медицинский контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки осуществляется на основании Приказа 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). Курируемый инструктор-методист по пауэрлифтингу обеспечивает

контроль за своевременным прохождением обучающихся углубленного медицинского осмотра.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях, выданного по результатам углубленного медицинского обследования.

### III. Система контроля

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

11.1. 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;

11.2. 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.

### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "пауэрлифтинг";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции региональной или городской федерации «Пауэрлифтинг», в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, инвалидов, в случае невозможности проведения промежуточной аттестации, перенос сроков на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом заключения ПМПК по причине болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленными Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовке. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеобразовательную программу (при ее реализации).

Итоговая аттестация обучения по Программе проводится 1 раз в конце учебного года, по достижению обучающегося выпускного возраста (17-18 лет), в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет тренер-преподаватель. Контроль осуществляется специалистами отделов СМР/АФКиС (ОРДОП)

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Документами итоговой аттестации являются:

- протоколы сдачи контрольных нормативов;
- протоколы спортивных соревнований.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

13. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта пауэрлифтинг и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

- Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (1-го, 2-го и 3-го года обучения), приведены в таблицах 11-13.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			9	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24

1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			7,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			10	5

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2-го года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.2.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,7	6,0
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	9
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
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			15	10
<b>3. Теоретическая подготовка</b>				
3.1.	Сдача итогового теста			

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее	
			15	10
3. Теоретическая подготовка				
3.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (с 1-го по 5 года обучения), представлены в таблицах 14-18.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд		«третий юношеский спортивный разряд»	
<b>4. Теоретическая подготовка</b>				
4.1.	Сдача итогового теста			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд		«второй юношеский спортивный разряд»	
<b>4. Теоретическая подготовка</b>				
4.1.	Сдача итогового теста			



Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд		«первый юношеский спортивный разряд»	
<b>4. Теоретическая подготовка</b>				
4.1.	Сдача итогового теста			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд		«третий спортивный разряд»	
<b>4. Теоретическая подготовка</b>				
4.1.	Сдача итогового теста			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд		«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	
<b>4. Теоретическая подготовка</b>				
4.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства, представлены в таблице 19.

Таблица 19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд- «кандидат в мастера спорта»			
4. Теоретическая подготовка				
4.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства, представлены в таблице 20.

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,9	5,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	9
1.3.		количество раз	не менее	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)		36	33
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	
			75,0	60,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			
4. Теоретическая подготовка				
4.1.	Сдача итогового теста			

- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 21.

Таблица 21

### Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			13	10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	8
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее	
			12,0	
2.2.	Планка на прямых руках	с	не менее	
			60,0	45,0
3. Теоретическая подготовка				
3.1.	Сдача итогового теста			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Пауэрлифтинг»**

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании данной Программы спортивной подготовки разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

##### **Этап начальной подготовки**

Периодизация учебного-тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом ОФП, освоению технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла занятий обучающиеся должны выполнить нормативные требования по физической подготовке. Длительность этапа три года.

Главные задачи:

- овладение основами спортивной техники, приобщение к регулярным учебно-тренировочным занятиям. На этом этапе прививается любовь к пауэрлифтингу,

выявляются индивидуальные способности обучающихся. ОФП на данном этапе должно отводиться до 40-50% всего времени.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, дальнейшему повышению уровня функциональных возможностей организма. Расширяется набор средств с элементами специальной подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала двигательных умений и навыков. По окончании годовых циклов обучающиеся обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, и участвовать в соревнованиях согласно календарному плану. На основе повышения уровня специальной физической работоспособности осуществляется совершенствование технических навыков и дальнейшее воспитание физических качеств. Длительность этапа 5 лет. Основная задача технической подготовки сводится к выполнению приседа, тяги и жима лежа штанги в целостном выполнении и совершенствовании техники до уровня прочного навыка. Объем специальной нагрузки по отношению к предыдущему этапу возрастает, объем ОФП на этапе 30-35%.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Основной принцип учебно-тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей обучающихся. Структура годового цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки силовых троеборцев. Наряду с поддержанием уровня всестороннего физического развития, совершенствованием необходимых качеств, совершенствованием техники силовых упражнений, уделяется внимание повышению уровня развития морально-волевых качеств и психологической подготовленности, приобретению соревновательного опыта, получению знаний тренера-преподавателя и судьи по пауэрлифтингу. Осуществляется сдача нормативных требований и разрядов. Объем ОФП - 15-20%. Длительность этапа - не ограничивается. Цель - получение звания Мастера спорта.

## **Этап высшего спортивного мастерства**

Реализуются задачи дальнейшего совершенствования техники силовых упражнений, развития общей и специальной подготовленности, и специфических силовых качеств. Главная задача сводится к подтверждению норматива МС и выполнению звания Мастер спорта международного класса. Основное содержание учебно-тренировочного процесса составляют специальные упражнения, объем ОФП снижается до 15%. Находясь в составах сборных команд, спортсмены должны выдерживать значительные физические и психические нагрузки, уметь в экстремальных (соревновательных) условиях показывать достижения международного уровня. В целом по содержанию учебно-тренировочный процесс является логическим продолжением рассмотренных выше этапов подготовки.

Таким образом, система многолетнего тренировочного процесса имеет единую для всех этапов цель - планомерный рост спортивно-технического мастерства. Решающиеся на каждом этапе задачи не находятся в противоречии: решение предыдущих задач способствует успешному выполнению последующих. Процесс становления спортивного мастерства направляется Единой Всероссийской спортивной классификацией, которая задает оптимальный ритм, что является связующим звеном в системе многолетнего учебно-тренировочного процесса.

### **14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки**

В занятиях должна соблюдаться определенная последовательность и постепенность использования нагрузок и различных учебно-тренировочных методов.

Комплекс занятий для этапа начальной подготовки:

- Подтягивание на перекладине узким хватом (ладони обращены к атлету) 3 подхода по 6-8 повторений. Подтягивание - выдох, опускание - вдох);
- Отжимание на брусьях - 3 подхода по 6-10 повторений. Отжимание - выдох, опускание - вдох;
- Подъем туловища из положения лежа на спине - 3 подхода по 10-15 повторений. Подъем - выдох, опускание - вдох;



- Подъем гантелей вперед в выпрямленных руках - 2 подхода по 8-10 повторений. Подъем - вдох, опускание – выдох;

- Разведение рук с гантелями в стороны (стоя) - 2 подхода по 8-10 повторений. Разведение - вдох, опускание – выдох;

- Разведение рук с гантелями в стороны (в наклоне вперед) - 2 подхода по 5-8 раз. Разведение - вдох, опускание – выдох;

- Подъем ног лежа на спине - 2 подхода по 10 повторений. Подъем - выдох, опускание – вдох;

- Жим гантелей лежа на скамье - 3 подхода по 6-8 повторений. Жим - выдох, опускание - вдох.

- «Пуловер» - 3 подхода по 10 повторений. Опускание - вдох, подъем - выдох.

- Тяга штанги в наклоне к животу - 3 подхода по 6-8 повторений. Тяга - выдох, опускание – вдох;

- Тяга сверху на высоком блоке (за голову) - 2 подхода по 6-8 повторений. Тяга - выдох, опускание – вдох;

- Подъем туловища лежа на наклонной скамье - 1 подход - 15 повторений. Подъем - выдох, опускание – вдох;

- Приседания с гантелями - 3 подхода по 6-8 повторений. Перед приседом глубокий вдох, вставая - выдох.

- Подъемы на носки, стоя на плинте - 3 подхода по 15 повторений. Подъем выдох, опускание - вдох.

В первую неделю подбирать рабочий вес так чтобы последние 1 -2 повторения давались с трудом и выполнять каждое упражнение только по одному подходу. Во вторую неделю занятий добавить в упражнениях 2,4,8,10,15 еще по одному подходу. На третьей недели делать на 2-3 подхода во всех упражнениях. В течение первого месяца занятий необходимо выработать навыки правильного дыхания.

В дальнейшем, после освоения первого комплекса, выполняется более сложный комплекс, включающий уже соревновательные упражнения:

- Жим штанги лежа на наклонной скамье (головой вверх) (угол до 300) - 5 x 5;

- Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье (головой вниз) - 5 x 7;

- Приседание со штангой на плечах - 5 x 5;

- «Пуловер» с гантелью лежа поперек скамьи - 5 x 10. (Лучше выполнять после каждого подхода в приседаниях. Упражнение стимулирует глубокое дыхание и расширяет грудную клетку.) Такое спаренное выполнение называют «суперсетом».

- Тяга к животу в наклоне - 5 x 5;

- Подтягивание на перекладине широким хватом - 4 x 6;

- Жим штанги из-за головы сидя - 5 x 5.

Отжимание на брусьях - 5 x 6-8. Отягощения подбираются такие, чтобы последние повторения в каждом подходе давались с максимальным усилием (следующее повторение уже невозможно сделать). Комплекс направлен на увеличение объема и силы мускулатуры. Этот комплекс надо выполнять два месяца. Следующие комплексы направлены в основном на увеличение физической силы и овладение техникой выполнения всех основных вспомогательных и соревновательных упражнений (Стараться избегать работу с максимальными весами в сверхмощных подходах по 1-2 повторению). Каждый комплекс выполняется на протяжении 1-1,5 месяца. Учебно-тренировочные занятия строятся по отдельной схеме тренинга - разные группы мышц будут прорабатываться в разные дни занятий. Важный методический аспект - длительность пауз между подходами. В течение всего примерно 8-9 месячного периода занятий на данном этапе между подходами отдыхать примерно 1,5-2 минуты, а между упражнениями 2-3 минуты. Прислушиваться к собственным ощущениям и в случае не восстановления увеличить паузу между подходами на 10-15 секунд (до тех пор, пока не будет найдена оптимальная величина).

#### **14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге:

Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге - один из главных разделов подготовки обучающихся. 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 вращения звеньев тела. Перемещение звеньев тела относительно друг друга причина движения штанги. Основные параметры движения атлета и штанги. 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 упражнения со штангой; большой вес снаряда, ограниченность в амплитуде движений, лимит времени, ограниченная площадь опоры, сложность коррекции движения. Влияние развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений. Влияние на технику анатомических и антропометрических данных обучающегося. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств обучающегося. Характер приложения усилий к штанге в начальный момент выполнения упражнений. Взаимосвязь, прикладываемых атлетом усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения всего упражнения. Система «атлет-штанга». Движение общего центра тяжести (ОЦТ) системы при выполнении упражнений. Перемещений звеньев тела и снаряда относительно друг друга в процессе выполнения упражнений. Гибкость - одно из основных качеств троеборца, необходимых для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Взаимосвязь гибкости и минимального расстояния подъема штанги, как одного из составляющих высокий спортивный результат.

### **14.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Основы техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге:

Взаимодействие обучающегося со штангой до момента ее отделения от помоста. Создание жесткой кинематической цепи и сохранение ее в процессе движения один из важнейших факторов, предопределяющих успешное выполнение упражнения. Взаимосвязь и взаимообусловленность характеристик техники. Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами, как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Несвоевременность в изменении кинематических и динамических параметров техники движения, обучающегося и штанги. Взаимосвязь усилий, прикладываемых к штанге с кинематикой суставных перемещений, со скоростью движения штанги, временем выполнения отдельных фаз. Характер сокращения мышц при выполнении упражнения. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.

Отличительная особенность ритмовой структуры приседаний и жима от тяги. Траектория движения штанги, как результат приложения усилий в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Оптимальное приложение усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения.

Основные методы оценки качества техники при выполнении упражнений в пауэрлифтинге. Оценка технического мастерства по траектории, реакции опоры обучающегося по работе мышц, ускорению и скорости движения штанги, по изменению угла в суставах.

Рациональные отношения характеристик техники. Рациональное соотношение кинематики суставных перемещений с траекторией движения штанги. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приемы устранения ошибок.

15. Учебно-тематический план представляет собой технологию изучения Программы, определяет разделы и темы с определением количества отведенных на них изучения часов. Учебно-тематический план по виду спорта «Пауэрлифтинг» приведен ниже в таблице 22.

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке

				спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система



				спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...		...

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Пауэрлифтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, сауны;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 23);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 24);
- 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.

Таблица 23

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	1
27.	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Укомплектованность Учреждения 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).

18.2 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).

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки,



определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Учреждения.

#### 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде;
- работа с информационно-аналитической системой (ИАС).

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;

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

Список рекомендуемых литературных источников и перечень интернет-ресурсов для работы тренера-преподавателя представлен в приложении 1.

**Список литературных источников**

1. Дидык Т.Н. Методика построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге для спортсменов массовых разрядов: Учебное пособие для тренеров вузов. - Винница, 2002. — 86 с.
2. Давыдович М.Г., Турьянов А.Х., Сибиряк С.В., Гурьева Л.Л. Физиология и фармакология спорта: теория и практика / Уфа: Изд-во Башкирского гос. мед. ун-та, 2002. - 188 с.
3. Кострюков В.В., Пьянзин А.И. Классификация упражнений в Пауэрлифтинге // Вестник чувашского государственного педагогического университета имени и. Я. Яковлева. 2011. - 83 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.: ил. - (Спорт без границ).
5. Лыдокова Г. М., Разживин О. А., Волкова К. Р. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) // Современные проблемы науки и образования. -2014. - № 4. - с. 590-596.
6. Лаго А.П., Виноградов М.А., Саранчуков В.П. Средства восстановления работоспособности в тренировочном процессе по пауэрлифтингу / Уральский научный вестник.Т.1. №2. 2019. С. 3-9.
7. Литвинов И.Г., Оглоблин К.А. Комплексное применение восстановительных средств при подготовке пауэрлифтеров высокого уровня // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», 2012. - 89 с.
8. Оглоблин, К.А. Спортивная реабилитология: монография / К.А. Оглоблин; Уссурийский гос. пед. ин-т. - Уссурийск: Изд-во УГИИ, 2010. - 206 с.
9. Тришин Е.С. К вопросу об оценке мощности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге/Е.С. Тришин, А.О. Акопян. В.А. Панков//Вестник спортивной науки. - 2011. - № 2. - С. 25-27.
10. Холопов В.А. Построение тренировочных нагрузок в микро и мезо циклах

на базовом этапе годичного цикла подготовки пауэрлифтеров высших разрядов / В.А. Холопов // Вестник спортивной науки. - 2007. - ЛЬ 4. - С. 62-64.

11. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейка. - М.: Физкультура и спорт. 2000. - 204 с.

12. Шейко Б. И., Горулев П. С., Румянцева Э. Р., Цедов Р. А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / - М.: Медиа групп «Активформула», 2013. - 403 с.

13. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

14. Приказ Минспорта России от 03 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

15. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

16. Приказ Минспорта России от 09 ноября 2022 г. №962-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Пауэрлифтинг».

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;
2. <https://allpowerlifting.com/federations/IPF/RPF/> - официальный сайт Всероссийской федерации пауэрлифтинга;
3. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
4. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
5. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
6. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
7. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;

8. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».