

Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта  
Администрации города Омска  
Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 33»

Согласована  
педагогическим советом

Протокол № 02

от «30» декабря 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Е.М. Вставский

«30» декабря 2025 г.

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

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«пауэрлифтинг» от 14 августа 2025 года № 654)**

Авторы-составители:

Заместитель директора

Т.Ю. Наймушина

Старший инструктор-методист

Н.Л. Воробьева

г. Омск  
2025 г.

## Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля.....	12
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	17
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг».....	27
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
Приложение.....	35

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по гиревому спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФССП).

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

**Таблица 1**

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы, лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	24	28
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1248	1456

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятия по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), восстановительные мероприятия, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях по гиревому спорту, инструкторская и судейская практика.

Таблица 3

#### 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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.	Восстановительный тренировочные мероприятия	-	-	10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До трех суток, не более двух раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток	

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам видам спорта «гиревой спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»**

**Таблица №4**

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До 3 лет	Свыше 3 лет		
	До года	Свыше года				
Контрольные	1	1	1	1	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

## 6. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно- тренировочным планом учреждения, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- 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.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (Приложение №1).



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

**Таблица 5**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До 3 лет	Свыше 3 лет		
	До года	Свыше года				
Общая физическая подготовка (%)	50-55	45-50	35-40	20-25	15-20	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	42-47	40-50	50-55
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	5-7	5-15	5-20	5-20
Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	10-15	10-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5	4-5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

**7. Календарный план воспитательной работы.**

Воспитательная работа со спортсменами рассматривается, как спортивно-педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого атлета высокого класса. В этом процессе можно выделить следующие блоки: профориентационная деятельность, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие, творческого мышления (Приложение №2).



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

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);
2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением: знания о субстанциях, запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды: знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;
4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Омской области;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте со спортсменами, их родителями и персоналом учреждения;
7. Пропаганда средств физкультурно – спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни (Приложение №3).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивной школы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей.

Спортсмены учебно- тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами

построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других спортсменов, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться вместе с тренером – преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время обучения на тренировочном этапе необходимо научит спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать, основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера – преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений. Замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей: проводить тренировочные занятия в младших группах. Принимать участие в судействе соревнований различного уровня в роли ассистента, судьи, секретаря.

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

Для восстановления работоспособности занимающихся (спортсменов) необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (медицинских, медико-биологических, восстановительных) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном гиревом спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).



Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно - тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий.

Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

1. непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
2. водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин);
3. ультрафиолетовое облучение (по схеме);
4. отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
5. обед;
6. послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Общий объем восстановления за год должен составлять для высококвалифицированных спортсменов 400-500 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно - сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес атлета снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы- антагонисты. Наблюдается разлад деятельности

различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические и т.д.

Среди медико-биологических средств, используемых в гиревом спорте, большую значимость имеют специальное питание (белково-витаминные смеси и напитки), а также фармакологические средства: витамины, стимуляторы энергетических процессов, препараты для усиления белкового синтеза в организме. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Необходимо учесть, что наблюдающееся в последнее время чрезмерное увлечение применением фармакологических средств в немалой мере объясняется рекламой их эффективности, простотой применения и доступностью приобретения. Однако длительное и бессистемное применение фармакологических препаратов, помимо врачебных рекомендаций, может не только не вызвать положительный эффект, но и оказать отрицательное воздействие. Встречаются случаи самостоятельного применения запрещенных препаратов (допингов и анаболических стероидов). Вместе с тем практическое использование физиотерапевтических и бальнеологических средств при всей их эффективности не имеет еще должного распространения.

### **III. Система контроля**

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.



На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации);

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучит правила безопасности при занятиях видом спорта «гиревой спорт» 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 «гиревой спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- ежегодно выполнять контрольно- переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гиревой спорт»;
- 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- 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 организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (Приложение № 4, 5, 6).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки).



Таблица №6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			8	7	13	10
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее		не менее	
			26	23	33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее		не менее	
			7,0		8,0	
2.2.	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			16	12
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147

1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	31
<b>2. 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.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Таблица №8**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/мужчины	Девушки/женщины
<b>1. Норматив общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количества раз	не менее	
			51	45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			



Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	9,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
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»			

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

14. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. Содержание программного материала представлено в зависимости от этапа спортивной подготовки.

**Содержание программы для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов.**

##### I. Теоретическая подготовка.

*Физическая культура – важное средство развития и укрепления здоровья человека.*

Понятие о физической культуре, физическом воспитании, спорте. Формы физической культуры. Классификация видов спорта. Роль физической культуры в развитии, физической подготовленности и здоровье человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

*Силовые виды спорта в системе физического воспитания.*

Место силовых видов спорта в системе физического воспитания. Понятия и характеристика пауэрлифтинга. Возникновение и развитие пауэрлифтинга. История развития пауэрлифтинга в России. Функции, техника и технические приемы в пауэрлифтинге.

*Виды соревновательной деятельности.* Правила соревнований по пауэрлифтингу.

*Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.*

Понятия «чемпион», «призер», «рекордсмен». Выдающиеся отечественные и омские спортсмены по пауэрлифтингу. Чемпионы и призеры чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы. Вклад омских спортсменов по пауэрлифтингу в развитие российского спорта.

*Личная и общественная гигиена.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом: правила и требования. Гигиенические требования к одежде и обуви для повседневного ношения, тренировки, соревнований. Гигиена спортивных сооружений.

*Закаливание организма.*

Понятие о закаливании. Виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Основные правила закаливания организма. Роль закаливания в занятиях силовыми видами спорта.

*Методика обучения в силовых видах спорта.*

Общая характеристика методики обучения. Этапы изучения отдельных технических приемов.

*Общая характеристика спортивной тренировки.*

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи для юного спортсмена. Общая и специальная подготовка, их характеристика. Характеристика технико-тактической подготовки. Распределение нагрузки, количество раз выполнений и повторений упражнений.

*Роль спортивного режима и питания.* Правила и требования соблюдения спортивного режима. Особенности питания в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Составление месячного и недельного меню спортсмена, занимающегося гиревым спортом на разных этапах спортивной подготовки.

*Основные средства спортивной тренировки.*

Понятия о физических упражнениях. Характеристика подготовительных, общеразвивающих, специальных и оздоровительных упражнений, применяемых в пауэрлифтинге. Условия применения восстановительных упражнений работоспособности спортсмена. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня, сауна, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры

*Физическая подготовка спортсмена.*

Понятие о физической подготовке, спортивной подготовке, физической подготовленности, физическом развитии, физическом совершенстве, индивидуализации. Содержание и виды физической подготовки. Характеристика физических качеств. Особенности развития скоростно-силовых качеств.

*Самоконтроль в процессе занятий пауэрлифтингом.*

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях пауэрлифтинга. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Требования к заполнению и ведению дневника самоконтроля.



*Техника безопасности и профилактика травматизма.*

Правила соблюдения техники безопасности при занятиях с отягощениями.  
Меры предосторожности на каждом этапе тренировочного процесса.

## **II. Общая физическая подготовка.**

Система аэробных упражнений: бег, лыжи, езда на велосипеде, футбол, баскетбол. Система упражнений на растягивание мышц, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях: мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отталкивание.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

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

Плавание:

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

Контрольно-переводные испытания.

### **III. Специальная физическая подготовка.**

Система специальных упражнений для развития силовых физических качеств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП. Краткая характеристика применения средств СФП. Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

#### **Специальная физическая подготовка**

#### **Изучение и совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга (изучение)**

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

**ЖИМ ЛЁЖА.** Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. **ТЯГА.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.



## **Изучение и совершенствование техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге (совершенствование)**

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Подъём штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъёма штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

### **IV. Техническая, технико-тактическая подготовка.**

Основные факторы, определяющие технику движений в пауэрлифтинге. Компенсаторные движения. Движения в вертикальных направлениях. Перераспределение скорости движений между частями тела и отягощением. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания штанги. Влияние физиологических функций организма человека на технику поднимания штанги.

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений. Система физических упражнений, направленных на овладение техническими приемами. Оценка техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге по критериям технического мастерства.

Перемещение максимального веса с минимальным риском травмы. Анализ техники выполнения приемов на видеозаписи.

Основные ошибки в технике выполнения упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

#### **V. Участие в соревнованиях.**

**Содержание программы для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

##### **I. Теоретическая подготовка.**

*Физическая культура – важное средство развития и укрепления здоровья человека.*

Понятие о физической культуре, физическом воспитании, спорте. Всестороннее развитие физических и умственных способностей - одно из необходимых условий развития государства. Роль физической культуры в развитии, физической подготовленности и здоровье человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Единая российская спортивная классификация, её значение в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по пауэрлифтингу.

*Силовые виды спорта в системе физического воспитания.*

Место силовых видов спорта в системе физического воспитания. Понятия и характеристика пауэрлифтинга. Возникновение и развитие пауэрлифтинга. История развития пауэрлифтинга в России. Функции, техника и технические приемы в пауэрлифтинге.

*Организация и проведение соревнований.* Работа главной судейской коллегии. Проверка мест соревнований, заявок судейских документов. Виды соревновательной деятельности. Правила соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчёт о проведённом соревновании.

*Выдающиеся спортсмены в избранном виде спорта.*

Понятия «чемпион», «призер», «рекордсмен». Выдающиеся отечественные и омские спортсмены по пауэрлифтингу. Чемпионы и призеры, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы. Вклад омских спортсменов по пауэрлифтингу в развитие российского спорта. Международные и национальные федерации пауэрлифтинга.

*Личная и общественная гигиена.*

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Уход за телом: правила и требования. Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к одежде и обуви для повседневного ношения, тренировки, соревнований. Гигиена спортивных сооружений.

*Закаливание организма.*

Понятие о закаливании. Виды закаливания: воздухом, водой, солнцем. Основные правила закаливания организма. Роль закаливания в занятиях силовыми видами спорта.



### *Методика обучения.*

Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике.

Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.

### *Общая характеристика спортивной тренировки.*

Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм спортсменов. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма.

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

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

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Количество подходов и величина поднимаемого веса в разминке на соревнованиях.

*Питание.* Энергетическая и пластическая сущность питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Роль спортивного режима и питания. Правила и требования соблюдения спортивного режима. Особенности питания в тренировочный, предсоревновательный и соревновательный периоды. Составление месячного и недельного меню спортсмена, занимающегося силовыми видами спорта на разных этапах спортивной подготовки.

### *Основные средства спортивной тренировки.*

Понятия о физических упражнениях. Характеристика подготовительных, общеразвивающих, специальных и оздоровительных упражнений, применяемых в пауэрлифтинге. Условия применения восстановительных упражнений работоспособности спортсменов. Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская парная баня, сауна, прогулки на свежем воздухе, водные процедуры

### *Физическая подготовка спортсмена.*

Понятие о физической подготовке, спортивной подготовке, физической подготовленности, физическом развитии, физическом совершенстве, индивидуализации. Содержание и виды физической подготовки. Характеристика физических качеств. Особенности развития скоростно-силовых качеств.



### *Самоконтроль в процессе занятий пауэрлифтингом.*

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Требования к заполнению и ведению дневника самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

### *Техника безопасности и профилактика травматизма.*

Правила соблюдения техники безопасности при занятиях с отягощениями. Меры предосторожности на каждом этапе тренировочного процесса.

## **II. Общая физическая подготовка.**

Средства ОФП и их характеристика. ОФП как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Контрольные тесты для выявления уровня развития ОФП. Система аэробных упражнений: бег, лыжи, езда на велосипеде, футбол, баскетбол. Система упражнений на растягивание мышц, не несущие активной нагрузки в соревновательных упражнениях: мышцы брюшного пресса, голени, бицепсы.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём с сопротивлением. Отгалкивание.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке;
- на канате;
- на гимнастическом козле;
- на кольцах;

- на брусьях;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики:

- кувырки;
- стойки;
- перевороты;
- прыжки на мини-батуте;

Лёгкая атлетика:

- бег на короткие дистанции (30,60,100 м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- прыжки в высоту с места;
- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири;

Спортивные игры:

- баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол;
- спортивные игры по упрощённым правилам;

Подвижные игры:

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

Плавание:

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

Контрольно-переводные испытания.

### **III. Специальная физическая подготовка.**

Система специальных упражнений для развития силовых физических качеств. Взаимосвязь и соотношение ОФП и СФП. Краткая характеристика применения средств СФП.

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

**ЖИМ ЛЁЖА.** Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. **ТЯГА.** Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Разновидности старта (динамический, статический). Дыхание во время выполнения упражнения. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъёма. Выполнение команд судьи.



Контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП.

#### **IV. Техническая, технико-тактическая подготовка.**

Основные факторы, определяющие технику движений в пауэрлифтинге. Движения, выполняемые при подъеме штанги. Компенсаторные движения. Движения в вертикальных направлениях. Перераспределение скорости движений между частями тела и отягощением. Влияние анатомического строения тела человека на технику поднимания штанги. Влияние физиологических функций организма человека на технику поднимания штанги.

Основные методы оценки качества техники при выполнении классических упражнений.

**ПРИСЕДАНИЕ.** Совершенствование ухода в подсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины подседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из подседа. Порядок перемещения звеньев тела при вставании, не вызывающий резких смещений штанги в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при приседаниях. Ритмовая структура приседаний. Фиксация. Техника постановки штанги на стойки.

**ЖИМ ЛЁЖА.** Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания. Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

**ТЯГА.** Направление и скорость движения штанги и звеньев тела спортсмена в первой и второй фазах тяги. Кинематика суставных перемещений и усилий атлета в тяге. Наиболее рациональное расположение звеньев тела. Ритмовая структура тяги. Основные факторы, предопределяющие величину скорости и подъема штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Применение пассивного растяжения мышц перед выполнением упражнения и после него. Ударный метод развития взрывной силы мышц для совершенствования элементов техники с повышением реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Основные ошибки в технике выполнения упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

#### **V. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика.**

15. Учебно- тематический план представлен в приложении № 7.



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг»**

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

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

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**

### **17. Материально- технические условия реализации программы.**

Требования к материально- техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок , душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 10

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

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Весы электронные (до 200 кг.)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
2	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг.)	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	15
3	Гири спортивные (8,10,16,24,32 кг.)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4	Гриф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг.)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
5	Зеркало (0,6х2 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
6	Магнетница	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
7	Плиты (подставки 5,10,20,30 см)	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
8	Подъемник для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
9	Помост для пауэрлифтинга (3Х3м)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2

10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Силовая рама	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
12	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
13	Скамья домкратная для жима лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
14	Скамья с регулируемым углом наклона	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
15	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16	Стойка домкратная для пауэрлифтинга со скамьей (для приседаний)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
17	Стойка под гантели	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
18	Стойка под грифы	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
19	Стойка под диски	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
20	Тренажер для мышц живота	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
21	Тренажер для мышц ног	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1



22	Тренажер для мышц спины	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
23	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензий)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
24	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
Магnezия в блоках (56 кг.)	пар	на обучающегося	-	-	24	1	24	1	24	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	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	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	2	1
9	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Поддерживающая майка (для жима лежа)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
11	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

12	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
13	Пояс для пауэрлфтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
14	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
15	Спортивная майка для пауэрлифтинга		на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г. регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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 г. регистрационный № 68615), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» утвержденными приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).



## 19. Информационно-методические условия реализации Программы:

### Список литературных источников Основная литература

1. Дальский Д.Д. Коррекция тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на основе методов оперативного контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук/ Д. Д. Дальский.- СПб., 2013.- 23 с.
2. Зинкевич Д.А. Тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг, гиревой спорт: история развития, правила соревнований, методика тренировки: учеб. пособие для студентов по направлению 034300 "Физ. культура"/ Д. А. Зинкевич.- Челябинск: [б. и.], 2012.- 110 с.
3. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125)
4. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последними изменениями и дополнениями от 23 июля 2013 г.)
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг (утв. приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 962, зарегистрировано в Минюсте России от 16.12.2022 №71600).
6. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: монография/ Б. И. Шейко.- М.: Активформула, 2013.- 560 с.

### Дополнительная литература

1. Программы спортивного питания в эргогенном обеспечении подготовки спортсменов : метод. пособие/ С.Н. Португалов, Н.И. Волков, В.И. Олейников, Н.А. Фурдин. - М.: Советский спорт, 2012. – 60с.
2. Трофимова О.Г., Солоненко О.А. Силовые виды спорта: от истоков к современности: монография/ О.Г. Трофимова, О.А. Солоненко. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2010. – 151 с.
3. Физиологический пауэрлифтинг [Электронный ресурс]: монография/ под ред. : В. А. Таймазова, А. А. Хадарцева; Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.- Электрон. дан.- Тула: Тульск. полиграфист, 2013.- 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)

### 4.2. Перечень Интернет-ресурсов

#### Международные:

Международная Федерация пауэрлифтинга – <http://www.powerlifting-ipf.com>

Европейская Федерация пауэрлифтинга – <http://www.europowerlifting.org>

Международный Олимпийский Комитет – «<http://www.olympic.org>»

ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство) – «<http://www.wada-ama.org>»

#### Всероссийские:

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»;

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>»

Федерация пауэрлифтинга России – <http://fpr-info.ru/>

РУСАДА (Независимая Национальная антидопинговая организация) –  
«<http://www.rusada.ru/>»

**Региональные:**

Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области  
– <http://www.mdms.omskportal.ru/>;

Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта администрации  
города Омска - <http://www.admomsk.ru/web/guest/government/divisions/>

## Приложение 1

### Годовой учебно-тренировочный план БУ ДО города Омска «СШОР № 33» по виду спорта пауэрлифтинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
		Недельная нагрузка					
		4,5	6	10	14	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		8	8	6	6	4	4
1	Общая физическая подготовка	125	153	204	168	199	146
2	Специальная физическая подготовка	56	106	198	313	600	750
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26	73	125	121
4	Техническая подготовка	44	44	52	101	163	204
5	Теоретическая подготовка	1	1	5	10	17	20
6	Тактическая подготовка	1	1	5	10	17	20
7	Психологическая подготовка	1	1	5	10	17	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	5	7	20	39
9	Инструкторская практика	-	-	5	11	25	29
10	Судейская практика	-	-	5	11	25	29
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	7	20	39
12	Восстановительные мероприятия	2	2	5	7	20	39
	Общее количество часов	234	312	520	728	1248	1456



**Календарный план воспитательной работы**

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

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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);	В течение года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в : - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе а парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках,	

		организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы показательные выступления для обучающихся, направленные на : - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		



Приложение №3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие («Ценности спорта», «Честная игра») 2. Беседа (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список лекарственных препаратов»)	1 раз в год  2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе; Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис для проверки препаратов на сайте РАА «РУСАДА»; <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Родительское собрание («Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»); 2. Семинар («Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных препаратов»)	2 раза в год  2 раза в год	Собрание в онлайн формате с показом презентации  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе;
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар («Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запросов на ТИ», «Система АДАМС»)	1 раз в год  2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="http://newrusada.triagonal.net">http://newrusada.triagonal.net</a>  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе;

**Теоретические вопросы для собеседования промежуточной аттестации на этапе начальной подготовки (НП) по виду спорта пауэрлифтинг**

1. Охарактеризуйте физическую культуру и спорт как одно из средств укрепления здоровья.
2. Расскажите о достижениях российских спортсменов на соревнованиях международного масштаба.
3. Дайте характеристику пауэрлифтинга, расскажите об его возникновении и его развитии как вида спорта.
4. Первые соревнования по пауэрлифтингу за рубежом в России.
5. Расскажите о влиянии физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся.
6. Дайте понятие гигиене и гигиеническое значение водных процедур. Закаливание.
7. Что такое техническое мастерство и от чего оно зависит?
8. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Дневник тренировки обучающихся.
9. Расскажите о психологической подготовки перед, вовремя и после соревнований.
10. Что входит в общую и специальную физическую подготовку юных троеборцев?

**Теоретические вопросы для собеседования промежуточной аттестации для этапов УТ по виду спорта пауэрлифтинг**

1. Расскажите о разрядах, нормативах и требованиях спортивной классификации по пауэрлифтингу.
2. Расскажите о российских спортсменах - чемпионах Мира и Европы. Сильнейшие троеборцы зарубежных стран.
3. Роль режима дня, питания, тренировки, сна, отдыха. Примерный режим для троеборца.
4. Расскажите о технике выполнения упражнений в пауэрлифтинге, от чего зависит техническое мастерство.
5. Какие основные качества троеборца необходимы для успешного выполнения упражнений в пауэрлифтинге.
6. Дайте понятия тренировочных циклов, назовите основную форму занятий.
7. Какими методами преодолеть отрицательные эмоции перед тренировками и соревнованиями. Роль психической подготовки.
8. Расскажите о взаимосвязи общей и специальной подготовки троеборца.
9. Необходимый инвентарь и экипировка троеборца.
10. Дайте классификацию общеразвивающих упражнений троеборца с предметами и без предмета.
11. Что относится к специальной физической подготовки троеборца.
12. Расскажите о средствах и методах психологической подготовки обучающихся.
13. Роль восстановительных средств в улучшении результатов троеборцев. Гигиенические средства.
14. Расскажите о процедуре допинга и контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровнях.
15. Инструкторская и судейская практика.



**Теоретические вопросы для собеседования промежуточной аттестации для этапов ССМ и ВСМ по виду спорта пауэрлифтинг**

1. Значение единой Всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы.
2. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Назовите чемпионов Мира и Европы по пауэрлифтингу.
3. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Влияние упражнений с отягощениями на организм спортсмена.
4. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.
5. Организация и проведение соревнований по пауэрлифтингу. Работа судей и секретарей. Требования к экипировке.
6. Психологическая подготовка спортсмена перед, во время и после соревнований. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.
7. Понятие массажа. Назовите основные виды массажа. Противопоказания к массажу.
8. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о травмах. Страховка и самостраховка.
9. Основные ошибки в технике выполнения упражнений. Причинно-следственные связи возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.
10. Составьте комплекс упражнений направленный на улучшение силовых качеств пауэрлифтера.
11. Какой спортивный инвентарь и оборудование необходимы для проведения учебно- тренировочных занятий по пауэрлифтингу.
12. Характеристика пауэрлифтинга. Возникновение и развитие пауэрлифтинга, как вида спорта.
13. Особенности питания троеборцев. Суточная норма питания. Режим питания. Питьевой режим.
14. Понятия о тренировки. Влияние тренировочного процесса на организм спортсменов. Принципы тренировки.
15. Особенности тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки.

Учебно-тематический план

Приложение № 7

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>	~120/180		
	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 культуры 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	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~14/20	Август	Расписание учебно-тренировочных 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.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	~600/960		
	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	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	Физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	Декабрь	~70/107		
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	Январь	~70/107		
Теоретические основы техники тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методы обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	Май	~70/107		
Психологическая подготовка	Характеристика спортивной подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.	Сентябрь-апрель	~60/106		
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	Декабрь-май	~60/106		
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнованиях.	Декабрь-май	~60/106		
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>		<b>~1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Сентябрь	~200		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 обучающихся	~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. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	~200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. 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 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

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~600			тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	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). Функции 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 обучающихся как многокомпонентный процесс	~120	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система	



	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p> <p>и средства и</p> <p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>~120</p> <p>Май</p> <p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p> <p>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</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебного 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.</p>
--	--	---	--