

**КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 1 » февраля 2023 г.
Протокол № 3


Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ №1»
Васильев В.Н.
Приказ от « 1 » февраля 2023 г.
№ 03.01-12

Дополнительная общеобразовательная программа
**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 РФ от 20.12.2022 № 1274 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 09.11.2022 № 962

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 2 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства
- не ограничивается

Составители программы:

Пигарева Е.В., заместитель директора по
спортивной работе МБУ ДО «СШ №1»
Азаров С.В., тренер-преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Общие положения.....	6
1.1. Название Программы.....	6
1.2. Цель Программы.....	7
2. Характеристика Программы.....	8
2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах ...	8
2.2. Объем Программы.....	10
2.3. Виды (формы) организации обучения.....	10
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	12
2.3.3. Спортивные соревнования.....	13
2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.....	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3. Система контроля.....	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), уровень спортивной квалификации.....	24
4. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг».....	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
4.2. Учебно-тематический план.....	26
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	33
6. Условия реализации Программы.....	34
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	34
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	38
7. Информационно-методические условия реализации Программы.....	39
7.1. Список литературных источников:.....	39
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	39
Приложение.....	42

Пояснительная записка

Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power — «сила» и lift — «поднимать») или силовое троеборье — силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса.

Пауэрлифтинг - это тот вид спорта, в процессе занятий которым у начинающих заниматься этим видом спорта и спортсменов-разрядников развиваются такие качества, как сила, быстрота, умение максимально собраться в трудной обстановке соревновательной борьбы. Пауэрлифтинг позволяет воспитывать у обучающихся уверенность в своих силах, упорство, закаляет их волю и характер.

Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена.

Спортсмены выступают в весовых категориях, победитель определяется суммой всех трех упражнений. При совпадении результатов побеждает тот, чей вес на взвешивании оказался меньше.

Некоторые соревновательные движения силового троеборья приобрели статус самостоятельных видов спорта, по которым также присваиваются спортивные звания - жим лежа, отдельно проводятся соревнования по жиму лежа классическому (Чемпионаты Мира, Европы, России и Паралимпийские Игры). В настоящее время в пауэрлифтинге проводятся соревнования в 9 весовых категориях у мужчин и 8 категориях у женщин, по правилам соревнований спортсменам разрешается участвовать в соревнованиях, начиная с 12 лет.

Многолетние занятия пауэрлифтингом накладывают определённый отпечаток и на внешний облик и поведение атлета. Преодоление трудностей в тренировке, когда спортсмену необходимо поднимать тонны груза,

постоянно быть настроенным на проявление максимальной силы для достижения намеченной цели проявляется в его уверенности в своих силах и достоинстве.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №1» (МБУ ДО «СШ№1») (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Минспорта России 20 декабря 2022 г. № 1274, а также следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденный приказом Минспорта России от 9 ноября 2022 г. № 962 (далее – ФССП);
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
7. 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 мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

10. Устава «МБУ ДО «СШ № 1»

11. Нормативно-правовых актов Учреждения.

1. Общие положения

1.1. Название Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплинам, указанным в таблице №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП. Номер – код вида спорта «Пауэрлифтинг» 074 000 1 4 1 1 Я

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
троеборье - весовая категория 43 кг	074	001	1	8	1	1	Д
троеборье - весовая категория 47 кг	074	002	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 52 кг	074	003	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 53 кг	074	004	1	8	1	1	Ю
троеборье - весовая категория 57 кг	074	005	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 59 кг	074	006	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 63 кг	074	007	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 66 кг	074	008	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 72 кг	074	009	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 74 кг	074	010	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 83 кг	074	011	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 84 кг	074	012	1	8	1	1	Б
троеборье - весовая категория 84+ кг	074	013	1	6	1	1	Б
троеборье - весовая категория 93 кг	074	014	1	6	1	1	А
троеборье - весовая категория 105 кг	074	015	1	6	1	1	А
троеборье - весовая категория 120 кг	074	016	1	8	1	1	А
троеборье - весовая категория 120+ кг	074	017	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 43 кг	074	018	1	8	1	1	Д
троеборье классическое - весовая категория 47 кг	074	019	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 52 кг	074	020	1	6	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 53 кг	074	021	1	6	1	1	Ю
троеборье классическое - весовая категория 57 кг	074	022	1	6	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 59 кг	074	023	1	6	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 63 кг	074	024	1	6	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 66 кг	074	025	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 72 кг	074	026	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 74 кг	074	027	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 83 кг	074	028	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 84 кг	074	029	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 84+ кг	074	030	1	8	1	1	Б
троеборье классическое - весовая категория 93 кг	074	031	1	6	1	1	А

троеборье классическое - весовая категория 105 кг	074	032	1	6	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120 кг	074	033	1	8	1	1	А
троеборье классическое - весовая категория 120+ кг	074	034	1	6	1	1	А
жим - весовая категория 53 кг	074	035	1	6	1	1	Д
жим - весовая категория 57 кг	074	036	1	6	1	1	Б
жим - весовая категория 59 кг	074	037	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 63 кг	074	038	1	8	1	1	Ю
жим - весовая категория 66 кг	074	039	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 72 кг	074	040	1	6	1	1	А
жим - весовая категория 74 кг	074	041	1	6	1	1	Б
жим - весовая категория 83 кг	074	042	1	6	1	1	А
жим - весовая категория 84 кг	074	043	1	6	1	1	Б
жим - весовая категория 84+ кг	074	044	1	6	1	1	А
жим - весовая категория 93 кг	074	045	1	6	1	1	А
жим - весовая категория 105 кг	074	046	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 120 кг	074	047	1	8	1	1	Б
жим - весовая категория 120+ кг	074	048	1	8	1	1	А

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

1.2. Цель Программы

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

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- создание условий для прохождения спортивной подготовки; совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд;
- подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того, содержание программы может способствовать профессиональному самоопределению, так как изучаемые темы дают знания и умения, а также позволяют сформировать навыки организаторской деятельности и лидерских способностей, необходимые для успешной реализации в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

2. Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице №2.

Сроки, возраст, количество в группах

Таблица № 2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	max
ЭНП	2	10	8	16
УТЭ	5	12	6	12
ССМ	Не ограничивается	16	3	12

В таблице 2 определяется:

- минимальный возраст обучающегося при зачислении или переводе с этапа на этап спортивной подготовки;

- минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №2;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «пауэрлифтинг» по этапам спортивной подготовки с учетом:

- возраста обучающихся;
- становления спортивного мастерства (разрядные нормативы);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;
- возможности перевода обучающихся из других Учреждений.

На ЭНП и УТЭ зачисляются лица, которые должны достичь установленного возраста зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки в текущем календарном году, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Возраст обучающихся на этапах ССМ не ограничивается при условии вхождения 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.

2.2.Объем Программы

Объем Программы указан в таблице №3

Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							ССМ
	ЭНП		УТЭ					
	ЭНП 1	ЭНП 2	УТЭ 1	УТЭ 2	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5	
Кол-во часов в неделю	6	8	10	10	14	14	14	20
Общее кол-во часов в год	312	416	520	520	728	728	728	1040

2.3.Виды (формы) организации обучения

2.3.1.Учебно-тренировочные занятия

Основной формой учебного процесса в Учреждении является очная форма, в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме, может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основной формой организации обучения по Программе в Учреждении являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). По форме учебно-тренировочные занятия подразделяются на: групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы), в том числе с использованием дистанционных технологий. Формы учебно- тренировочных занятий представлены в Таблице № 4

Формы учебно-тренировочных занятий

Таблица № 4

Форма учебно-тренировочных занятий	ЭНП	УТЭ	ССМ
Групповая	+	+	
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- ЭНП — двух часов;
- УТЭ — трех часов;
- ССМ — четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице №5.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		ЭНП	УТЭ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях 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 субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Спортивные соревнования

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 (далее-ЕВСК) и правилам вида спорта «пауэрлифтинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и

антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований ЕВСК.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований ЕВСК.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 6.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							ССМ
	ЭНП		УТЭ					
	ЭНП1	ЭНП2	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
Контрольные	1	1	2	2	2	2	2	1
Отборочные	-	-	1	1	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	2	2	2

2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Учебный 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.

Учебный план составляется с учетом: соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указанного в Таблице №7.

Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий

Таблица №7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		ЭНП		УТЭ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	46-55	41-50	25-40	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	30-35	35-40	38-47	40-50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	5-7	5-15	5-20
4.	Техническая подготовка (%)	10-20	10-20	10-15	10-15	5-15
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-5	2-5	4-5
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Учебный план указан в Приложении №1

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 2

Цель воспитательной работы: воспитание личности, развитие физических возможностей 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 так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств обучающихся.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см. Приложении №3).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении на сайте РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

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 информационном стенде Учреждения. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

План инструкторской и судейской практики (см. Приложении №4)

Цель инструкторской и судейской практик: получение обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров обучающихся.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль над состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения (проводятся в соответствии с клиническими (методическими рекомендациями).

На ЭНП необходимо наличие 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.

На УТЭ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

На этапе ССМ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

Медико-биологические средства восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача.

Восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План применения восстановительных средств и планы медицинских, медико-биологических мероприятий и указаны в таблицах № 8,9.

План применения восстановительных средств

Таблица №8

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Соблюдение режима дня, рекомендации родителям по организации питания, отдыха. Дни отдыха.	В течение года
УТЭ	Самомассаж, массаж, рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
ССМ	Дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, массаж, самомассаж рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
	Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)	В течение года (по показаниям)

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица № 9

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
УТЭ	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 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
ССМ	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)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе ЭНП:

- 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;
- изучить основы здорового образа жизни;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На этапе УТЭ:

- 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;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;
- 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 ССМ:

- 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;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья;
- 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 три 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Контроль и оценка результатов освоения Программы (см. Приложение № 5)

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. (см. Приложение № 6)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся определяют локальные акты Учреждения.

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) 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.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 10, 11, 12

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее		не менее	
			9	7	11	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее		не менее	
			27	24	32	28
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
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	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	15	10

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на УТЭ по виду спорта «пауэрлифтинг»

Таблица №11

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

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

Таблица №12

№ 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. Рабочая программа по виду спорта «пауэрлифтинг»

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

Общая физическая подготовка для всех учебно-тренировочных групп (ЭНП, УТЭ, ССМ).

Строевые упражнения. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчёт на группы. Повороты. Движение строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

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

- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа на спине;
- упражнения для ног: поднятие 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 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 гимнастическом козле, на брусках, на перекладине, на гимнастической стенке.

Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты.

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места, метание.

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

Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Изучение техники упражнений пауэрлифтинга для учебно-тренировочных групп (ЭНП, УТЭ):

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.

Совершенствование техники упражнений пауэрлифтинга для учебно-тренировочных групп (УТЭ, ССМ):

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.

Распределение упражнений в системе многолетнего учебно-тренировочного
процесса в пауэрлифтинге

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	ЭНП1	ЭНП2	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	ССМ
Основные упражнения (соревновательные)								
1	приседание со штангой на плечах	+	+	+	+	+	+	+
2	жим штанги лежа	+	+	+	+	+	+	+
3	тяга становая	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения для приседания со штангой на плечах								
4	приседания на плинт различной высоты	+	+					
5	приседания со штангой на груди							
6	приседания с одной или двумя остановками							
7	медленные приседания с быстрым вставанием							
8	приседания с цепями на грифе							
9	приседания в тренажере «пирамида» от уровня мертвой точки							
10	полуприседания со штангой на плечах	+	+					
11	приседания с узкой постановкой ног	+	+					
12	приседания с широкой постановкой ног	+	+					
Подводящие упражнения для жима штанги лежа								
13	жим лежа широким хватом	+	+	+	+	+	+	+
14	жим лежа средним хватом	+	+	+	+	+	+	+
15	жим лежа узким хватом			+	+	+	+	+
16	жим лежа с валиком под поясницей	+	+					
17	жим лежа с увеличенной паузой			+	+	+	+	+
18	жим лежа во взрывном режиме							
19	жим лежа с остановками			+	+	+	+	+
20	жим лежа обратным хватом						+	+
21	жим лежа в уступающем режиме						+	+
23	жим лежа с П-образным грифом						+	+
24	жим лежа с бруском на груди (высотой 5 -25 см)	+	+	+	+	+	+	+
25	жим лежа с цепями на грифе							+
Подводящие упражнения для тяги становой								
26	тяга до уровня коленных суставов	+	+	+				
27	тяга с одной остановкой, гриф выше уровня коленных суставов	+	+	+				
28	тяга с двумя остановками, гриф ниже и выше уровня коленных суставов			+	+	+	+	
29	тяга, стоя на подставке				+	+	+	+
30	тяга, стоя на подставке с одной или двумя остановками						+	+
31	тяга с цепями на грифе							+

32	тяга с плинтов, и. п.: гриф ниже уровня коленных суставов				+	+	+	+
33	тяга с плинтов, и. п.: гриф выше уровня коленных суставов				+	+	+	+
34	тяга с виса, и. п.: гриф ниже коленных суставов						+	+
35	тяга в уступающем режиме						+	+
36	тяга с медленным опусканием на помост				+	+	+	+
37	тяга соревновательная плюс тяга с виса, и. п.: гриф ниже коленных суставов						+	+
Развивающие упражнения для приседания со штангой								
38	приседание в «ножницах» со штангой на плечах;			+	+	+	+	+
39	приседание «в глубину», стоя на плинтах с отягощением (гири, диски и др.) в руках;			+	+	+	+	+
40	жим ногами на тренажере в положении сидя;	+	+	+	+	+	+	+
41	приседание в гакк-машине;	+	+	+	+	+	+	+
42	разгибание согнутых ног в положении сидя на тренажере;	+	+	+	+	+	+	+
43	сгибание ног, лежа лицом вниз на тренажере;	+	+	+	+	+	+	+
44	выпрыгивание вверх со штангой на плечах;						+	+
45	прыжки «в глубину»	+	+	+	+	+	+	
46	прыжки на гимнастического «козла» или на плинт	+	+	+	+	+	+	
47	подъем на носки в положении сидя со штангой на бедрах	+	+					
48	подъем на носки в положении стоя со штангой на плечах			+	+	+	+	+
Развивающие упражнения для жима штанги лежа								
49	жим на наклонной скамье, лежа головой вверх			+	+	+	+	+
50	жим на наклонной скамье, лежа головой вниз						+	+
51	жим штанги из-за головы широким хватом стоя						+	+
52	жим штанги из-за головы широким хватом сидя			+	+	+		
53	разведение-сведение рук в стороны с гантелями лежа на горизонтальной скамье	+	+	+	+	+	+	+
54	сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных брусьях с отягощением на поясе или на ногах				+	+	+	+
55	сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «грудного» стиля жима)	+	+	+				
56	сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением в верхней части спины (для «трицепсового» стиля жима)	+	+	+				
57	сведение согнутых рук в положении сидя на тренажере «Пек-Дек»						+	+
58	жим гантелей двумя руками одновременно (сидя на горизонтальной скамье)				+	+	+	
59	жим штанги от груди (стоя или сидя)				+	+	+	
60	«французский жим» лежа (сгибание и разгибание рук со штангой)			+	+	+	+	+
61	сгибание-разгибание рук с упором сзади (сидя на	+	+					

	скамьях)							
62	сгибание рук в локтевых суставах со штангой (стоя)				+	+	+	+
63	подтягивание в висе на перекладине (широким хватом)					+	+	+
64	пуловеры с гантелью на прямых руках	+	+					
65	жим гантелей лежа	+	+	+	+	+	+	
66	разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вниз						+	+
67	разведение-сведение рук с гантелями в стороны, лежа на наклонной скамье головой вверх						+	+
68	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отягощением на верхней части спины для трицепсового стиля жима	+	+					
69	жим штанги от груди сидя						+	+
70	жим гантелей попеременно стоя				+	+	+	+
71	жим гантелей попеременно сидя	+	+	+				
72	подъемы рук через стороны в положении стоя				+	+	+	+
73	подъемы рук через стороны в положении сидя	+	+	+				
74	разведение рук с гантелями в наклоне стоя				+	+	+	+
75	фронтальный подъем рук с гантелями вперед стоя				+	+	+	+
76	фронтальный подъем рук с гантелями вперед сидя	+	+	+				
77	сгибание и разгибание рук со штангой сидя	+	+	+				
78	сгибание и разгибание рук со штангой стоя				+	+	+	+
79	сгибание-разгибание рук сидя на скамье с упором сзади (обратные отжимания)	+	+	+				
80	отведение руки с гантелью назад (стоя в наклоне)	+	+	+				
81	разгибание руки с гантелью (из-за головы вверх)	+	+	+				
82	тяга верхнего блока вниз стоя	+	+	+				
83	сгибание рук в локтевых суставах со штангой стоя				+	+	+	+
84	сгибание рук в локтевых суставах со штангой сидя	+	+	+				
85	сгибание рук со штангой, сидя на изолирующей скамье						+	+
Развивающие упражнения для тяги становой								
86	тяга штанги с «ребра» плинта							
87	тяга штанги в наклоне						+	+
88	подъем плеч с гантелями (штангой) - «шраги»	+	+	+	+	+	+	+
89	гиперэкстензии туловища	+	+	+				
90	обратные гиперэкстензии				+	+	+	+
91	наклоны со штангой на плечах стоя				+	+	+	+
92	наклоны со штангой на плечах сидя	+	+	+				
93	наклоны со штангой на плечах плюс приседания (стоя)						+	+

94	наклоны «в глубину»			+	+	+	+	
95	подтягивание в висе на перекладине широким хватом к груди						+	+
96	подтягивание в висе на перекладине широким хватом за голову						+	+
97	тяга верхнего блока за голову сидя				+	+	+	+
98	тяга верхнего блока к груди сидя	+	+	+				
99	тяга горизонтального блока к животу сидя			+	+	+	+	+
100	подъем ног в висе (колен)				+	+	+	+
101	подъем прямых ног (колен) в висе на тренажере	+	+	+				
102	подъем туловища, лежа спиной на горизонтальной скамье	+	+	+				
103	подъем туловища, лежа на наклонной скамье				+	+	+	+

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в Приложении №7, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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» учитывается Учреждением 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 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».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых, 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой необходимым для прохождения спортивной подготовки, указано в таблицах №14,15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица № 14

№ 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.	Плтинты (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

Таблица №15

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Магnezия в блоках (56 г)	штук	на обучающегося	-	-	24	1	24	24

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ССМ	
				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	Бинты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3	Высокие носки (гольфы)	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
4	Комбинезон неподдерживающий	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
6	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
7	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8	Наколенники (неопреновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10	Обувь (для тяги становой)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11	Спортивная майка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
12	Поддерживающая майка (для приседаний и становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
13	Поддерживающий комбинезон (для приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
14	Поддерживающий комбинезон (для становой тяги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
15	Пояс для пауэрлифтинга	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
16	Ремень (для троеборья)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
17	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Учреждения проходят курсы повышения квалификации (периодичность 1 раз в 3 года).

7. Информационно-методические условия реализации

Программы

7.1.Список литературных источников:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005
2. Бычков А.Н., Пауэрлифтинг (силовое троеборье), Красноярск,
3. Верхошанский Ю.В., «Основы специальной силовой подготовки в спорте» М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007
5. Зациорский В.М., Биомеханика двигательного аппарата человека М.: Физкультура и спорт, 1981
6. Красильников Д.В., Помошников Е.Н., Трусов С.Н., Примерная программа Спортивной подготовки по пауэрлифтингу детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ, Санкт-Петербург, 2010
7. Лем Д., Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью Атлетизм. – 1990.- №11.
8. Михайлов С., «Скорая помощь» лифтера- Мир силы. – 2001 - №1.
9. Остапенко Л.А., Атлетическая Гимнастика М.: Знание, 1986
10. Перов П.В., Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006
Рыбальский П.И., Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Диссертация. М: из фондов РГБ
11. Скотников В.Ф., Смирнов В.Е., Якубенко Я.Э., Тяжелая атлетика (Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, и ШВСМ), М: Советский спорт, 2005

12. Смолов С.Ю., Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки Атлетизм. 1990.- №12. –

13. Якубенко Я.Э., Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела. Диссертация. М: из фондов РГБ, 2006

14. Шейко, Б.И. Хронология развития пауэрлифтинга в России/ Б.И.Шейко// Пауэрлифтинг.- 2008.- №6.

15. Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б.И. Шейко, П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева, Р.А. Цедов; под общ. ред. Б.И. Шейко. - Москва, 2013.

7.2.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. Информационный сайт Генерального секретаря Федерации пауэрлифтинга России [Электронный ресурс]. URL: <http://fpr-info.ru>.

2. Информационный ресурс о соревновательном пауэрлифтинге и пауэрлифтерах «ALLPOWERLIFTING.COM» [Электронный ресурс]. URL:<http://allpowerlifting.com>

3. Интернет-ресурс «Мир пауэрлифтинга» [Электронный ресурс]. URL: <http://plworld.ru>.

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

5. Официальный сайт ФПР [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fpr.world>

6. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

7. Официальный сайт ФПР [Электронный ресурс]. URL: <http://www.fpr.world>

8. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

9. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>
10. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/about>
11. <https://vk.com/sportmetodist>

Приложение №1

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «пауэрлифтинг»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		ЭНП		УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	УТЭ 1	УТЭ 2	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	10	14	14	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)							
		8-16		6-12					3-12
1	Общая физическая подготовка	122	158	144	144	166	166	166	104
2	Специальная физическая подготовка	78	126	162	162	290	290	290	520
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30	30	44	44	44	88
4	Техническая подготовка	68	72	94	94	100	100	100	104
5	Тактическая подготовка	3	4	6	6	10	10	10	18
6	Психологическая подготовка	3	4	6	6	10	10	10	10
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	10
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	8	8	6	6	6	36
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	4	4	4	6	6	6	10
10	Контрольные мероприятия (тестирование, контроль)	2	4	4	4	8	8	8	16
	Итого	284	378	464	464	646	646	646	916
11	Самостоятельная подготовка:								
1	Общая физическая подготовка	20	30	48	48	70	70	70	104
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8
3	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	6	6	6	12
Общее количество часов на самоподготовку		28	38	56	56	82	82	82	124
Общее количество часов в год		312	416	520	520	728	728	728	1040

Приложение № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); -формирование навыков правильного питания, основы рационального питания, основные принципы питания спортсмена.	В течение года
2.3	Профилактика вредных привычек и социальных болезней	Проведение и участие в акциях по профилактике вредных привычек : - воспитание отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании; -формирование активной жизненной позиции. - беседы, встречи с медиками и представителями территориальных КДН, ПДН.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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	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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
	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: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5	Экологическое воспитание		
5.1.	Практическая подготовка (формирование эстетического, нравственного отношения к природе)	Учебно-тренировочные занятия и экскурсии, туристические походы, дни здоровья на природе, выставки фотографий, стенгазет, участие в субботниках и экологических акциях и десантах.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
ЭНП	Теоретическое занятие ««Принципы и ценности, связанные с чистым спортом»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение . Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование обучающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.
	Эстафеты, маршрутная игра «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Домашнее задание: проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Помощь в регистрации, получение именного электронного сертификата
УТЭ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Ценности спорта. Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг- контроля» .	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
УТЭ	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
ССМ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов

Приложение №4

План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств.	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях на школьных соревнованиях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях.	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки . Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года

Приложение №5

Контроль и оценка результатов освоения Программы

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
ЭНП	Знания		
	основы безопасного поведения при занятиях пауэрлифтингом	знает основы безопасного поведения при занятиях пауэрлифтингом	-опрос - наблюдение -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). Например: самостоятельная организация места занятий, подбор инвентаря; осуществление самоконтроля.
	основы техники вида спорта «пауэрлифтинг»	знает основы техники вида спорта «пауэрлифтинг»	
	антидопинговые правила	знает об антидопинговых правилах	
	правила соревнований по виду спорта «пауэрлифтинг»	знает о правилах соревнований по виду спорта «пауэрлифтинг»	
	основы здорового образа жизни	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-наблюдение -практическое выполнение -тестирование -выполнение юношеского разряда
	выполнять технические приемы видов пауэрлифтинга	выполняет технические приемы и двигательные действия пауэрлифтинга	
	выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке	критерии оценки уровня физической подготовленности	
	принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	
УТЭ	Знания		
	правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг»	знает правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг»	опрос - наблюдение

	режим учебно-тренировочных занятий	знает режим учебно-тренировочных занятий	-практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в конкретной деятельности). Например: самостоятельная организация места занятий, подбор инвентаря; осуществление самоконтроля.
	основные методы саморегуляции и самоконтроля	знает методы саморегуляции и самоконтроля	
	правила вида спорта «пауэрлифтинг» по спортивной специализации	знает правила вида спорта «пауэрлифтинг» по спортивной специализации	
	антидопинговые правила	знает антидопинговые правила	
	основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность.	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-опрос наблюдение -практическое выполнение -тестирование -выполнение взрослого разряда
	выполнять технические, тактические, психологические приемы	выполняет технические приемы и двигательные действия пауэрлифтинга	
	применять правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	самостоятельно организует места занятий, подбор инвентаря	
	пользоваться методами саморегуляции и самоконтроля	осуществляет самоконтроля	
	использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности.	
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	
	Знания		
ССМ	правила оказания первой доврачебной помощи	знает правила оказания первой доврачебной помощи	-опрос -наблюдение

режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	соблюдает режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	-практическое выполнение -тестирование -выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года
правила вида спорта «пауэрлифтинг» по спортивной специализации	инструкторская и судейская практика	
основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки	
антидопинговые правила	отсутствие нарушений антидопинговых правил	
Умения		
оказывать первую доврачебную помощь	владеет приемами оказания первой доврачебной помощи	
самостоятельно составлять комплексы общей и специальной физической подготовки	применяет в самостоятельной работе по индивидуальным планам	
выполнять технические, тактические, психологические приемы	рационально применяет технические, тактические, психологические приемы пауэрлифтинга в соревновательной деятельности	
выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности	
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	демонстрирует высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях	
использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	

Приложение №6

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ на этапе начальной подготовки 1года обучения

Таблица №1

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Мальчики			Девочки		
		ЭНП-1			ЭНП-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м	7.2	6,7	6,2	7,4	6,9	6,4
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	11	10	9	9	8	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	140	130	140	130	120
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	25	26	27	26	25	24
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6	8	10	1	3	5
6	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	5,0	6,0	7,0	5,0	6,0	7,0
7	Приседание, ладони на затылке	6	8	10	3	4	5
8	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе начальной подготовки 2 года обучения**

Таблица №2

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Мальчики			Девочки		
		ЭНП-2			ЭНП-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м	6,7	6,2	5,7	7,0	6,5	6,0
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	7	9	11	5	7	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130	140	150	115	125	135
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	28	30	32	24	26	28
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9	11	13	3	5	7
6	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	6,0	7,0	8,0	6,0	7,0	8,0
7	Приседание, ладони на затылке	11	13	15	6	8	10
8	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 1 года обучения**

Таблица №4

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-1			УТЭ-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м	6,7	6,2	5,7	7,0	6,5	6,0
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	7	9	11	5	7	9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9	11	13	3	5	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130	140	150	115	125	135
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	28	30	32	24	26	28
6	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
7	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
8	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	2	4	6	2	4	6
9	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	7,0	8,0	9,0	7,0	8,0	9,0
10	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 2 года обучения**

Таблица №5

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-2			УТЭ-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м	6,6	6,1	5,6	6,9	6,4	5,9
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	8	10	12	6	8	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	12	14	4	6	8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	140	150	160	125	135	145
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	29	31	33	25	27	29
6	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
7	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
8	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	2	4	6	2	4	6
9	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	8,0	9,0	10,0	8,0	9,0	10,0
10	Теоретическая программа	зачёт			зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 3 года обучения**

Таблица №6

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-3			УТЭ-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м	6,5	6,0	5,5	6,8	6,3	5,8
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	9	10	11	6	7	8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11	13	15	5	7	9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	160	170	135	145	155
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	30	32	34	26	28	30
6	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
7	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
8	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	2	4	6	2	4	6
9	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	8,0	9,0	10,0	8,0	9,0	10,0
10	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 4 года обучения**

Таблица №7

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-4			УТЭ-4		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м	6,4	5,9	5,4	6,7	6,2	5,7
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	10	11	12	7	8	9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	17	19	5	6	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160	170	180	145	155	165
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	31	33	35	27	29	31
6	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
7	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
8	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	2	4	6	2	4	6
9	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	9,0	10,0	11,0	9,0	10,0	11,0
10	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

**КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе УТЭ 5 года обучения**

Таблица №8

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		УТЭ-5			УТЭ-5		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м	6,3	5,8	5,3	6,6	6,1	5,6
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	11	12	13	8	9	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	18	20	6	7	8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170	180	190	155	165	175
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	30	34	36	28	30	32
6	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
7	Жим лежа (вес штанги 70% от повторного максимума)	4	6	8	4	6	8
8	Становая тяга (вес штанги 70% от повторного максимума)	2	4	6	2	4	6
9	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	10,0	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0
10	Теоретическая программа	зачёт			зачёт		

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
на этапе ССМ

Таблица №9

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Юноши			Девушки		
		ССМ			ССМ		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 м	6,3	5,8	5,3	6,6	6,1	5,6
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	11	12	13	8	9	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	16	18	20	6	7	8
4	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	10,0	11,0	12,0	10,0	11,0	12,0
5	Планка на прямых руках	30,0	45,0	60,0	15,0	30,0	45,0
6	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
7	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

Приложение №7

Учебно-тематический план

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Всего на ЭНП 1 год обучения / 2 год/3 год:	720/720/ 720		
	История возникновения вида спорта «пауэрлифтинг» и его развитие в России и мире.	60/60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Сильнейшие спортсмены Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских спортсменов в мировом пауэрлифтинге.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся. Техника безопасности при занятиях пауэрлифтингом.	120/120/120	октябрь март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Безопасное поведение при занятиях пауэрлифтингом.
	Основы ЗОЖ. Режим дня и питание обучающихся.	60/60/60	ноябрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы ЗОЖ. Закаливание организма.	60/60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Основы техники вида спорта «пауэрлифтинг».	120/120/120	январь февраль май	Понятие о технических элементах вида спорта «пауэрлифтинг». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Правила соревнований по виду спорта «пауэрлифтинг». Антидопинговые правила.	60/60/60	апрель июнь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Правила вида спорта «пауэрлифтинг». Антидопинговые правила

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
	Основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.	60/60/60	июль	Составляющие ЗОЖ. Основные причины возникновения вредных привычек. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
	Прикладное значение легкой атлетики	60/60/60	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТЭ: УТЭ 1, УТЭ 2, УТЭ 3/ УТЭ 4, УТЭ 5:	2160/1440		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся.	180/120	сентябрь	Безопасное поведение при занятиях пауэрлифтингом. Профилактика травм и заболеваний. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсмена.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	180/120	октябрь	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.
	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	180/120	июнь	Понятие о психологической подготовке. Методические приемы. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
	Правила вида спорта «пауэрлифтинг» (по спортивной специализации)	180/120	ноябрь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Правила вида спорта по спортивной специализации. Положение о спортивном соревновании.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	180/120	январь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	360/240	декабрь апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Физиологические основы физической культуры	180/120	июль	Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
	Прикладное значение пауэрлифтинга	180/120	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
	Режим учебно-тренировочных занятий	180/120	март	Типы и классификации учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Спортивная подготовка: средства, цели, методы и принципы.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	180/120	февраль	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Основные виды подготовки: техническая подготовка, тактическая подготовка.	180/120	май	Понятие. Роль спортивной техники. Задачи, содержание, методика технической подготовки. Содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ до года обучения/ свыше года обучения:	960/960		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Правила оказания первой доврачебной помощи.	120/120	сентябрь март	Правила безопасности во время самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки. Правила безопасного поведения при участии в спортивных соревнованиях. Спортивный травматизм. Характеристика, причины травматизма и меры его предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
	Режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	60/60	октябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Режим дня во время соревнований. Организации самостоятельных занятий, самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
	Правила вида спорта «пауэрлифтинг» по спортивной специализации. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120/120	ноябрь	Правила вида спорта по спортивной специализации. Положение о спортивном соревновании. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность спортсмена.	60/60	март	Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований. Классификация и типы спортивных соревнований. Обязанности судьи по допинговому контролю. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	60/60	декабрь	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники упражнений.	120/120	январь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/60	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Физиологические основы физической культуры	120/120	август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	60/60	апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	60/60	июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Прикладное значение пауэрлифтинга	60/60	июль	Взаимосвязь физического и умственного воспитания. Комплекс ВФСК «ГТО». ЕВСК. Квалификационные категории спортивных судей, специалистов в области физической культуры и спорта.
	Профессиональная ориентация	60/60	май	Профессиональная ориентация физкультурно-спортивной деятельности. Становление личности профессионала. Проблемы профессиональной ориентации.

