

Департамент физической культуры и спорта
 администрации муниципального образования город Краснодар
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
 «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»
 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
 (МБУ ДО СП № 7 МОГК)

Принята на заседании
 педагогического совета
 от 25 декабря 2023 года
 Протокол № 7



Утверждено
 Директор МБУ ДО СП № 7 МОГК
 от 28 декабря 2023 года
 А.Б.Овсепян

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг»

Срок действия Программы: 3 года

Оглавление	
1. Общие положения	3
2. Характеристика Программы	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2. Объем Программы	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
3. Система контроля	29
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы	30
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации	31
4. Рабочая Программа	38
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2. Учебно-тематический план	59
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	60
6. Условия реализации Программы	63
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	63
6.2. Кадровые условия реализации Программы	66
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	67

г. Краснодар
 2023 г.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг».

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 7» муниципального образования город Краснодар (далее-Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1274 (далее - ПДОПСД) и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 962 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «пауэрлифтинг» (далее – ФССП), а также других нормативных правовых актов.

Цели реализации Программы: 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, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 *Федерального закона № 273-ФЗ*)

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «пауэрлифтинг»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «пауэрлифтинг»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

- укрепление здоровья.

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «пауэрлифтинг»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формировании навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «пауэрлифтинг»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья. (ч. 6 главы IV ФССП по виду спорта)

2. Характеристика Программы

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 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. Эти три упражнения в бодибилдинге называются «базовыми» или просто «базой», так как при их исполнении в работу включаются сразу несколько суставов, и в той или иной степени практически все мышцы. Эти упражнения рекомендуются начинающим спортсменам для набора общей мышечной массы и развития силы. В пауэрлифтинге, в отличие от бодибилдинга, важны силовые показатели, а не красота тела.

Основной дисциплиной в современном пауэрлифтинге является троеборье — приседание, жим и тяга. Регламент перешел по наследству от тяжелой атлетики — в каждом упражнении по три подхода, если в упражнении вес не покорился ни разу, спортсмен выбывает с соревнований по троеборью. Однако судьи могут разрешить спортсмену продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, если тот добросовестно выполнил свои подходы.

Кроме троеборья проводятся соревнования по одному отдельно взятому движению: жиму штанги лежа. Практически во всех федерациях для этого были разработаны дополнительные нормативы.

Наряду с обычным жимом штанги предельного веса все большую популярность приобретает многоповторный жим — народный жим (жим штанги своего веса на раз) и русский жим (жим штанги фиксированного веса на раз). Фактически, для лиц с поврежденными опорно-двигательного аппарата, жим лежа является единственным доступным силовым упражнением. Большое количество федераций и правил делает практически невозможным включение пауэрлифтинга в Олимпийские игры. Однако пауэрлифтинг — часть Мировых игр, проходящих под покровительством Международного олимпийского комитета. Международная федерация пауэрлифтинга (IPF), проводя международные соревнования, стремится их стандартизировать и включить пауэрлифтинг в Олимпийские игры. В 2004 году после длительного процесса IPF получила признание МОК. В соответствии с антидопинговой политикой, которую проводит МОК, IPF подписала кодекс WADA. Эти шаги, по мнению специалистов, являются действующими мероприятиями на пути признания пауэрлифтинга олимпийским видом спорта. По состоянию на 2013 год членами IPF стали 108 стран мира. В России аккредитованной Министерством спорта РФ является Федерация пауэрлифтинга России, входящая в IPF. Соревнования, проводимые ФПР, проводятся по регламенту IPF, считающегося самым строгим из всех федераций, и с обязательным допинг-контролем. Федерация

пауэрлифтинга России имеет право присваивать официальные спортивные звания. Альтернативные федерации могут также присваивать спортивные звания, но на территории России они не признаются. Изначально IPF проводила соревнования только по эквипированному пауэрлифтингу, но в последние годы, на волне интереса к безэкипированному пауэрлифтингу начала проводить соревнования и по этой разновидности вида спорта, называя ее «классическим пауэрлифтингом».

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрастным границам и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	2	10	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	6	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3	-

В таблице № 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (и. 9 главы V ФССП по виду спорта)

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «пауэрлифтинг» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «пауэрлифтинг» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (и. 10 главы V ФССП по виду спорта)

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки (п. 4.1. Приказа № 634), с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (п. 46 Приказа № 999),
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям вида спорта «футбол»; (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки указана в таблице № 1 и определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышать допустимую численность обучающихся, рассчитанную с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

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. (п. 4.3. Приказа № 634)

2.2. Объем Программы

Объем Программы представлен в Таблице № 2.

Таблица № 2

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

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (соревнования);
- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия

Обучение обучающихся по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении начинается с 1 января. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться законодательными и иными нормативными правовыми актами, регулирующими вопросы учебно-тренировочного процесса и осуществлять в соответствии с требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, одновременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в общеобразовательных учреждениях.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный локальным актом Учреждения на учебно-тренировочный год, согласованный с тренерским советом Учреждения. (п. 48 Приказа № 999)

Учебно-тренировочные 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 21.00 часов. (п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20)

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, исходя из астрономического часа (60 минут). (п. 3.2. Приказа № 634) и не должна превышать:

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

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. (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (соревнования, его временной нетрудоспособности, болезни, отпуском и т.п.; (п. 3.7 Приказа № 634)

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

- превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- превышения одновременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8 Приказа № 634)

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (соревнования) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (соревнований) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (соревнований). (п. 39 Приказа № 999)

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активному отдыху (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам

спортивной подготовки представлены в Таблице № 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (стадия спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
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 о подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	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 (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятий, 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.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). (п.18 ст. 2 *Федерального закона № 329-ФЗ*)

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «пауэрфитинг»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 3 главы III ФССП по виду спорта)

Учреждение направляет обучающихся 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. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности представлен в Таблице № 4.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части,

касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (п. 3.4. Приказа № 634)

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

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

В учебно-тренировочный процесс включается самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Индивидуальный план спортивной подготовки (самостоятельная подготовка) для обучающихся разрабатывает самостоятельно тренер-преподаватель для каждого этапа спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в *Приложении № 1*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее планировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные

мероприятия (сорь), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесечное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3. Приказа № 634)

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в Таблице № 5.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		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

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является 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 (п. 25 ст. 2 *Федерального закона № 329-ФЗ*), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена.

Цель деятельности тренера-преподавателя в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
 - создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
 - формирование зрелого образа жизни;
 - организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
 - защита прав и интересов обучающихся;
 - гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
 - формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
 - организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.
- Для достижения поставленных целей и задач тренер-преподаватель реализует несколько функций:
- аналитико-прогностическую;
 - организационно-координирующую;
 - коммуникативную;
 - контрольную.
- Календарный план воспитательной работы составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.
- Календарный план воспитательной работы представлен в Таблице № 6.

Календарный план воспитательной работы
Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие спортсменов 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 участие в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи и (или) помощника секретари 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, 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.	
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 (написание положений, знание требований при проведении мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ознакомление с антидопинговыми правилами.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	(продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрпления иммунитета).	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- участие в спортивных соревнованиях, физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах открытия (закрытия); - участие в церемонии награждения, тематических физкультурных праздниках, организационных в том числе организационных, реализующих дополнительные 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 повешение болельщиков; - расширение обидого кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечень субстанции и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение обязано осуществлять реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последних допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по существующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или невка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Учреждения. Также на официальном сайте Учреждения в разделе «Антидопинг» размещаются все необходимые материалы и ссылки на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, составляется ежегодно на учебно-тренировочный год, с указанием конкретных сроков мероприятий и ответственными исполнителями, и утверждается локальным актом Учреждения.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице № 7.

Таблица № 7
**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга
 в спорте и борьбе с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Проведение тематических занятий со старшим тренером отделеция вида спорта и тренером группы на направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы.	2 раза в год	В форме семинара: структура организации, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Проведение тематических занятий со старшим тренером отделеция вида спорта и тренером группы на направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. 2. Спортсмены достигшие 18 летнего возраста проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА».	2 раза в год (обучение 1 раз в год)	В форме семинара: структура организации, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Проведение тематических занятий со старшим тренером отделеция вида спорта и тренером группы на направленных на разъяснение общих правил и понятий антидопинговой системы. 2. Спортсмены достигшие 18 летнего возраста проходят онлайн обучение по программе «Антидопинг» и сдают экзамен с получением сертификата «РУСАДА».	2 раза в год (обучение 1 раз в год)	В форме семинара: структура организации, запрещенный список, правила прохождения допинг-тестов, разъяснение прав и обязанностей спортсменов, общая информация.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «пауэрлифтинг». (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа № 999)

Инструкторская и судейская практика проводится во время учебно-тренировочных занятиях и вне учебно-тренировочных занятий.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у спортсменов;
- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

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

- уметь вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;

- судейство учебных игр самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

- уметь судить игры в качестве судьи.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у спортсменов;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку спортсменов к соревнованиям;
- уметь руководить спортсменами на соревнованиях.

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

- уметь составить положение для проведения первенства школы по пауэрлифтингу;
- уметь вести протокол игры;

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных игр самостоятельно;

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь судить игры в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в Таблице № 8.

План инструкторской и судейской практики
Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<i>Судейская практика:</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углублять внимание знаниям правил вида спорта, уметь решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутриспортивных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	<i>Инструкторская практика:</i>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, уметь составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	<i>Судейская практика:</i>		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутриспортивных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат). (п. 42 Приказа № 999)

Медицинские мероприятия

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

(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

Медицинский контроль за обучающимися в Учреждении осуществляется 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает профилактические осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н)

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н)

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

(п. 42 Приказа № 1144н)

Обучающиеся в обязательном порядке должны:

1. Проходить медицинский осмотр (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на начальном этапе подготовки;

- 1 раз в год для лиц, обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);

- 2 раза в год для лиц, обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства;

По результатам медицинского осмотра (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) оформляется медицинское заключение с указанием этапа спортивной подготовки, допуска к спортивной подготовке, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

2. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви.

3. Соблюдать антидопинговые законы и предписания.

4. Осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общему самочувствию.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществимый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологические мероприятия включают:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся;
- медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- научные исследования в области спортивной медицины.

Восстановительные средства

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для

опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые применяются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности обучающихся необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления подразделяют на 4 группы:

- педагогические;
- гигиенические;
- психологические;
- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления являются основными, при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства оказываются неэффективными. Восстановление и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося: необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также перекроение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовки.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств перекроения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных и учебно-тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

К психологическим средствам относят: психорегулирующие учебно-тренировочного занятия, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переклочение внимания, мысли, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности, обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые мелкаментозные препараты, адекватное питание, витаминны, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в Таблице № 9.

Таблица № 9
План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

1. На этапе начальной подготовки:
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта «пауэрлифтинг»;
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «пауэрлифтинг» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
 - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;
 - изучить антидопинговые правила;
 - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.
3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «пауэрлифтинг»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоенно спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований. (п. 11 главы III ПДЮСПП по виду спорта)

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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 обучающихся в спортивных соревнованиях и достижениях им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно локального акта Учреждения. (п. 12 главы III ПДЮСПП по виду спорта)

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

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 обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимися требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. (п. 5 Приказа № 634)

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 327-ФЗ)

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающегося, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «пауэрлифтинг» и включают нормативы общей физической и специально физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта)

Контрольные нормативы – это текущий контроль успеваемости обучающегося, который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающегося, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающегося, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающегося, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации представлены в Таблицах № 10-12.

Таблица № 10
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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 6,2	не более 6,4	не более 5,7	не более 6,0
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 9	7	не менее 11	9
1.3	Прыжок в длину с места голышом двумя ногами	см	не менее 130	120	не менее 150	135
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 27	24	не менее 32	28
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	не менее 13	7
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	с	не менее 7,0		не менее 8,0	
2.2	Приседание, ладони на затылке	количество раз	не менее 10	5	не менее 15	10

Таблица № 11
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации)

№ 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	раз	не менее 11	9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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
2. 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 (выше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 12
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства

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

Методические рекомендации по организации проведения контрольных (контрольно-переводных) нормативов

1. Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел.
 Комментарий к проведению: учет времени бета секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.

2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Оборудование: перекладина.
 Комментарий к проведению: спортсмен выполняет из исходного положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Зачитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.

Возможные ошибки: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки); нарушение техники выполнения испытания - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»; подбородок тестируемого не поднят выше грифа перекладины; явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

3. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.*

Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел.

Комментарии к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах.

Возможные ошибки: заснул за линно места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного полскака; отталкивание ногами одновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.

4. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).*

Оборудование: секундомер.

Комментарии к проведению: выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Возможные ошибки: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза); изменение прямого угла согнутых ног.

5. *Сидение и разгибание рук в упоре лежа на полу.*

Комментарии к проведению: выполняется из исходного положения – упор лежа на полу; руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

Возможные ошибки: нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; разновременное разгибание рук.

6. *Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах.*

Комментарии к проведению: встать на ровной поверхности, поставить ноги вместе, затем поднять одну на уровень бедер. Следите за тем, чтобы ноги не соприкасались друг с другом, поднимайте свол стопы и максимально напрягите ягодичные мышцы. Затем скрестить руки и положить ладони на плечи, закрыть глаза.

Спортсмен должен простоять в таком положении не менее минимального времени (секунд), в соответствии утвержденными нормативами для определенного этапа спортивной подготовки.

7. *Приседание, ладони на затылке.*

Комментарии к проведению: выполняется из исходного положения – ноги на ширине плеч, ладони на затылке, туловище и ноги составляют прямую линию.

Засчитывается количество правильно выполненных приседаний, состоящих из сгибаний и разгибаний ног.

Возможные ошибки: нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; разновременное разгибание ног.

8. *Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70 % от повторного максимума).*

Комментарии к проведению: подойти к снаряду (он должен располагаться на уровне ключиц) и взяться за гриф закрытым хватом. Ладони следует расставить немного шире плеч, что позволит свести лопатки и выровнять спину. Плотно зафиксировать ладони на грифе, коленные суставы немного согнуть и сделать один шаг вперед. Пройдя под снарядом, поставьте обе ноги на одном уровне и поднимитесь, следя за тем, чтобы лопатки оказались сведенными, а гриф лег на верхнюю часть спины. Убедившись, что лопатки сведены, спина находится в легком наклоне вперед, а мышцы пресса напряжены, на выдохе плавно разведите и согните колени. Из нижней позиции толкните тело вверх, плавно разгибая колени.

9. *Жим лежа (вес штанги 70 % от повторного максимума).*

Комментарии к проведению: Спортсмен ложится на скамью для жима. Берет штангу, снимает ее с рамы и опускает до касания с грудью. Поднимает штангу до полного выпрямления в локтях. Возвращает штангу на раму.

Засчитывается количество правильно выполненных жимов.

10. *Становая тяга (вес штанги 70 % от повторного максимума).*

Комментарии к проведению: штанга должна располагаться горизонтально переди ног спортсмена, удерживаться произвольным хватом двумя руками и подниматься вверх до того момента, пока спортсмен не встанет вертикально. Штанга может иметь остановку в движении, но не допускается движение ее вниз. Спортсмен должен располагаться лицом к передней части помоста. По завершении подъема штанги в тале ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, спортсмен должен принять вертикальное положение. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом.

Засчитывается количество правильно выполненных подъемов.

11. *Планка на прямых руках.*

Комментарии к проведению: став на четвереньки, расположить ладони строго под плечами, то есть руки должны быть строго вертикально. Поочередно отставить стопы назад, упираясь на носки, стопа при этом располагается вертикально (пятка над пальцами). Выпрямить колени, стопы развести по ширине таза. Подтянуть пресс таким образом, чтобы поясница сохраняла ровное положение относительно всего тела, то есть поверхность

всего тела должна имитировать прямую линию. Сведите лопатки к центру спины и не провисайте в плечах. Вытяните макушку вперед, удлиняя шею. Выполнять подход, не задерживая дыхания и не изменять технику.

Спортсмен должен простоять в таком положении не менее минимального времени (секунд), в соответствии утвержденными нормативами для определенного этапа спортивной подготовки.

4. Рабочая Программа

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «теннис» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментари учебно-тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке Учреждения);
- 1.1. Гриф согласования с директором Учреждения;
- 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментари учебно-тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства);

3.2. Головой учебно-тренировочный план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства;

4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры.

1. Микроструктура – структура отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

2. Мезоструктура – структура средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами. (Месячный цикл).

3. Макроструктура – структура больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности спортсмена в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, выработка навыков – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение учебно-тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

Основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности учебно-тренировочные нагрузки (большие значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины учебно-тренировочной нагрузки.

Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы, создаются условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

В учреждении реализуется три этапа спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работ.

На всех этапах спортивной подготовки основополагающей является физическая подготовка.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным пауэрлифтерам разнообразных двигательных

навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для пауэрлифтинга. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голенистопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения по корту, точность ударов, скорость подачи).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основными задачами этого этапа являются: всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья и закаливание юных спортсменов, а также овладение основами техники вида спорта и другими физическими упражнениями; повышение уровня функциональной подготовленности на основе разносторонней подготовки; воспитание трудолюбия и дисциплины; привитие интереса к занятиям спортом.

Основными методами тренировки являются: игровой, равномерный, переменный, круговой, повторный.

Средства тренировки: подвижные и спортивные игры, гимнастические упражнения, кроссовая бег, специальные упражнения, учебно-тренировочные соревнования.

На данном этапе спортсмены должны изучать основные группы технических приемов и способы тактической подготовки. В этот период не следует пытаться стабилизировать технику движений спортсменов, а необходимо закладывать разностороннюю техническую основу для дальнейшего совершенствования тактических действий.

Дети обычно хорошо усваивают технические приемы после непосредственного показа и объяснения тренера. Поэтому тренеру необходимо владеть большим количеством приемов. Для лучшего закрепления овлаженного технического действия целесообразно предложить детям продемонстрировать действие или рассказать о деталях его выполнения.

На этапе начальной подготовки, при обучении новым техническим приемам, следует чаще использовать целостный метод, чтобы дети поняли и осознали детали техники.

Данный период благоприятен для воспитания быстроты и скорости движений. В этот период необходимо большое внимание уделять воспитанию ловкости, так как ловкость создает основу для успешного овладения сложными технико-тактическими действиями.

Рост размеров и массы тела юных спортсменов обычно опережает прирост силы. Для воспитания силы необходимо подбирать упражнения,

исключаяющие натуживание и длительное напряжение. Этот период благоприятен для воспитания гибкости, так как уже к 13 годам гибкость и подвижность в суставах несколько снижается. Для воспитания гибкости используют общеразвивающие и специальные упражнения, упражнения с партнером, со снарядами и без них.

При организации учебно-тренировочного процесса на данном этапе необходимо предусмотреть и восстановительные мероприятия. К ним относятся водные процедуры после учебно-тренировочного занятия, закаливание, плавание, баня и проведение занятий на свежем воздухе.

Техническая и тактическая подготовка

На возрастном уровне этапов начальной подготовки непропорционально требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и ответственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Техническая подготовка

На этапе начальной подготовки учебно-тренировочный процесс включает базовые упражнения, направленные на общее укрепление и развитие мышц и связок, укрепление здоровья и закаливание организма; всестороннее физическое развитие, обучение технике пауэрлифтинга, формирование интереса к пауэрлифтингу, воспитание моральных и волевых качеств.

Приобретение первого опыта участия в соревнованиях, а также начальных навыков работы в качестве помощника тренера и судьи, выполнение нормативов 3 юношеского разряда. Особое значение на этом этапе имеет усвоение техники выполнения соревновательных упражнений.

Сначала внимание уделяется усвоению упражнения по частям, далее – целостному выполнению соревновательных упражнений. При проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется включать упражнения на мышцы брошного прессы и на мышцы разгибатели спины (пихерэкстензия). На этапе начальной подготовки во второй год обучения рекомендуется выполнять последние два повторения в базовых упражнениях (жим лежа) с субмаксимальным усилием.

1. Приседание

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и постановка ног. Действия атлета при уходе в повед, способствующие системы в поведе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голенистопа, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах.

Вставание из поведе. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах поведе. Фиксация. Выполнение команд тренера. Дыхание при выполнении упражнения.

2. Жим лежа

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Постановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка

штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Выполнение команд тренера. Дыхание при выполнении упражнения.

3. *Ляги*

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величина 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 тренера.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка осуществляется на учебно-тренировочных занятиях, контрольных занятиях и во время соревнований. На тактику влияют три фактора:

- личные возможности;
 - возможные возможности соперника;
 - внешние условия, в которых проводится соревнования.
- В основе процесса тактической подготовки на этапе начальной подготовки в пауэрлифтинге лежит решение следующих задач:

– развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрая сложная реакция, быстрота отдельных движений и действий, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

– формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативности;

– обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа начальной подготовки решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

При этом нельзя забывать, что психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов, норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей;

2. Действие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям пауэрлифтингом и формирование положительного настроя на учебно-тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседа, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными пауэрлифтерами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части учебно-тренировочного занятия.

Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсорноторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Специальная психологическая подготовка на этапе начальной подготовки применяется в значительном объеме. Основной задачей психологической подготовки является формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на этапе начальной подготовки представлен в Таблице № 13.

Таблица № 13
**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на
 этапе начальной подготовки**

До года

Задачи занятия:

1. Обучение технике упражнений пауэрлифтинга
2. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Итого			20 мин	
Основная	Обучение технике приседания	СПУ	20	120-130
	Обучение технике жима лежа	СПУ	10	120-140
	Комплексное воспитание физических качеств	ОРУ и подвижные игры	30	180-190
Итого			60 мин	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120
	Итого			10 мин
ВСЕГО			90 минут	

Свыше года

Задачи занятия:

1. Обучение технике приседания
2. Обучение технике жима лежа
3. Обучение технике тяги
4. Воспитание физических качеств

Часть занятия	Методы тренировки	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Разогревание организма	ОРУ	10	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Итого			20 мин	
Основная	Обучение технике приседания	СПУ	10	120-140
	Обучение технике жима лежа	СПУ	15	120-140
	Обучение технике тяги	СПУ	15	140-160
Комплексное воспитание физических качеств			20	до 180-190
Итого			60 мин	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОРУ	10	110-120
	Итого			10 мин
ВСЕГО			90 минут	

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.

Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Этот этап состоит из двух подэтапов: - начальной спортивной специализации (1-2 года обучения); - углубленной спортивной специализации (3-4 года обучения). Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимым подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа начальной спортивной специализации: повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств; повышение функциональной подготовленности; совершенствование специальной физической подготовленности; овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков; приобретение соревновательного опыта.

Подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсмен-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также имеющие определенные показатели соревновательной деятельности: объема, разносторонности, стабильности и эффективности.

Цель, задачи и преимущественная направленность подэтапа углубленной спортивной специализации: дальнейшее повышение всесторонней физической подготовленности как основы спортивного совершенствования; усовершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности; накопление соревновательного опыта; совершенствование всех упражнений; обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться, регулировать эмоциональное состояние перед соревнованиями; овладение инструкторско-судейской практикой; изучение ведущих пауэрлифтеров мира и сильнейших пауэрлифтеров своего возраста.

Техническая и тактическая подготовка

На возрастном уровне учебно-тренировочного этапа обучающиеся выполняют упражнения четко, технически правильно, выполняя конкретные задачи в упражнениях.

Основными педагогическими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, совершенствование упражнений и навыков.

Основные направления этапа спортивной специализации:

1. Воспитывать сознательность и дисциплинированность, стремление к идеалу.
2. Совершенствовать технику.
3. Использовать оптимальный период для развития выносливости и совершенствования механизма нервно-мышечной регуляции.

4. Увеличивать вариативность техники и тактики посредством самоконтроля и саморегуляции.

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся совершенствуют все упражнения.

Методика тренировки тросборцев. Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств обучающихся. Понятие о учебно-тренировочной нагрузке: объём, интенсивность (вес штанги), количество подьёмов, упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика их определения. Понятие о тренировочных весах: малые, средние, большие, максимальные. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных.

1. 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. Фикация. Техника постановки штанги на стойки.

2. 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 перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лёжа. Ритмовая структура жима лёжа. Фикация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лёжа.

3. 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 подъём 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.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства. Причинноследственные связи возникновения ошибок, их

систематизации. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники. Развитие специфических качеств проебора.

На протяжении всего учебно-тренировочного этапа все упражнения совершенствуются, доводя все технические действия до автоматического выполнения.

Каждая из задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его «спортивную форму», что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы в игре, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие задачи:

1. Приобретение спортивного знания по спортивной тактике;
2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере);
3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;
4. Разработка плана выступления спортсмена на соревновании, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, физическая);
5. Освоение и совершенствование тактических приемов;
6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы;
7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;
8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Речь потому идет о результатах, адекватных возможностям спортсмена или команды, поскольку психологическая подготовка, являясь

составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической и тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда или спортсмен не может добиться высоких спортивных достижений, результат будет адекватным возможностям, т. е. невысоким.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время учебно-тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- 1) действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
 - 2) выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
 - 3) быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;
 - 4) самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения. Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки.
- Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованиям является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:
- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
 - б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбывающее влияние и вызывающим раскоординированность функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Виды психологической подготовки

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) психологическая защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активности, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределения внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические

усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных моделей.

Одним из основных критериев психологической подготовки является мотивация. Это обусловлено тем, что даже при наличии самых совершенных методов отбора воспитание спортсмена и подготовка его к высоким достижениям не могут быть решены лишь путем отбора. Человек может быть предрасположен к каким-то определенным двигательным действиям ввиду морфологических свойств его организма. Но без достаточного упорства в тренировочной и соревновательной деятельности, без желани заниматься выбранным видом спорта, человек не сможет добиться высоких результатов, даже если в начале своего пути он был «на голову» выше своих партнеров по команде или сверстников.

Очень важное место в спортивной психологии занимает мотивация, которая побуждает человека заниматься спортом.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) представлен в Таблице № 14.

Таблица № 14
Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации)

До 3-х лет

Задачи занятия

1. Совершенствование техники приседания
2. Совершенствование техники жима лежа
3. Совершенствование техники тяги
4. Совершенствование технико-тактических действий

Основная часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
Подготовительная	Разогревание организма	ОРУ	20	110-130
	Настрой на выполнение запланированной работы	СПУ	10	120-130
Итого			30 мин	
Основная	Совершенствование стабильности ТД:			
	- совершенствование техники приседания	Совершенствование ухода в полсед. Оптимальное соотношение быстроты и глубины полседа. Техника подведения рук под гриф штанги. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата. Вставание из полседа. Порядок пережмения 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.	25	160
	- совершенствование техники жима лежа	Подъем штанги от груди. Положение рук, ног и туловища на старте. Использование максимального прогиба в позвоночнике для уменьшения пути штанги. Направление, амплитуда и скорость опускания.	25	160-170

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	- совершенствование техники тяги	Положение звеньев тела перед началом жима. Динамика усилий, использование упругих и реактивных сил при жиме лежа. Ритмовая структура жима лежа. Фиксация веса и техника опускания штанги на стойки. Максимальное использование средств специальной экипировки для достижения высокого результата в жиме лежа.	25	140-150
	совершенствование ТТД	Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-помогательные 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.	25	160-170
Итого			100 мин	
Заключительная	Восстановление после продолженной работы	ОПУ	20	110-120
Итого			20 мин	
ВСЕГО			150 минут	

Свыше 3-х лет

- Задачи занятия
1. Совершенствование техники приседания
 2. Совершенствование техники жима лежа
 3. Совершенствование технико-тактических действий

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выполнения, (мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	Настрой на выполнение заданированной работы	ОПУ	10	100-130
	Совершенствование техники приседания	Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибания ног сидя, сгибания ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног в специальном тренажере, изометрические упражнения.	30	130-140
Итого			Эмин	
Основная		Совершенствование стабильности ТД:		
	- совершенствование техники приседания	Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подъем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подъем гантелей через стороны, изометрические упражнения.	30	130-140

Часть занятия	Задачи занятия	Средства тренировки и методические рекомендации	Время выходов, мин)	Интенсивность ЧСС, (уд./мин).
	совершенствование ТТД	Целостное и расчлененное 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.	30	130-140
Итого			100 мин	
Заключительная	Восстановление после проделанной работы	ОПГУ	20	100-120
Итого			20 мин	
ВСЕГО			180 мин	

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе спортивного совершенствования ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать результатов членов сборных команд Краснодарского края и России.

На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы кандидата в мастера спорта.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа: основная цель - достижение максимально возможных спортивных результатов на основе: дальнейшего совершенствования (поддержания) физической подготовленности; увеличения объема технико-тактических действий, разносторонности, стабильности и эффективности; дальнейшего совершенствование выполнения упражнения; увеличение длительности удержания спортивной формы.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического развития и функционального состояния обучающихся. Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом учебно-

тренировочных и соревновательных нагрузок, предельных индивидуальных планов подготовки, обращая внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях.

На этом этапе подготовки обучающихся следует показывать стабильные результаты выступлений на различных соревнованиях. Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд Краснодарского края, России.

Техническая и тактическая подготовка

Цель занятий на данном этапе – достижение высоких спортивных результатов.

Основными задачами этого этапа являются: совершенствование спортивного мастерства, с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники выполнения упражнений, продолжение разносторонней физической подготовки, совершенствование моральных и волевых качеств, психологическая, тактическая и теоретическая подготовка.

Основными средствами подготовки молодых пауэрлифтеров на этом этапе являются специальные тренировочные средства, широкий круг сложно-тактических упражнений, упражнения для повышения эмоциональности занятий, теоретические занятия.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшим повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. При этом на рост спортивных результатов в многолетнем цикле оба эти параметра оказывают одинаковое влияние.

Техническая подготовка

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на доведение технике движений до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Техника в пауэрлифтинге должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревнований.

Техническая подготовленность спортсмена на данном этапе характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой основных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

- *Объем техники* – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

- *Разносторонность техники* – степень разнообразия технических приемов. В пауэрлифтинге это – соотношение частоты использования разных приемов.

Данные показатели технического мастерства на этапе совершенствования спортивного мастерства являются особенно значимыми в пауэрлифтинге, так как у спортсмена имеется большой арсенал технических действий.

Эффективность владения спортивной техникой характеризуется степенью близости техники спортивного действия к индивидуально оптимальному варианту.

Оценку эффективности техники осуществляют несколькими способами:

- а) сопоставление ее с некоторым биомеханическим эталоном. Если техника близка к биомеханически рациональной, она признается наиболее эффективной;
 - б) сопоставление оцениваемой техники движения с техникой спортсменом высокой квалификации;
 - в) сопоставление спортивного результата с результатами в технически более простых заданиях, характеризующих двигательный потенциал спортсмена – силовой, скоростно-силовой и др. Например, выполняется бег на 30 м с низкого, а затем высокого старта. Разница во времени будет характеризовать эффективность техники низкого старта;
 - г) сопоставление показанного результата с затратами энергии и сил при выполнении двигательного действия. Чем меньше будут затраты энергии, т.е. экономичность его движений, тем выше эффективность техники.
- Освоенность* техники движений. Этот критерий показывает, как заучено, закреплено данное техническое действие.
- Для хорошо освоенных движений типичны:
- а) стабильность спортивного результата и ряда характеристик техники движения при его выполнении в стандартных условиях;
 - б) устойчивость (сравнительно малая изменчивость) результата при выполнении действия (при изменении состояния спортсмена, действий противника в усложненных условиях);
 - в) сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке;
 - г) автоматизированность выполнения действий.
- Совершенствование техники пауэрлифтинга для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. *Приседания*

Приседания в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой в приседе, полуприседания с большим весом, приседания с прыжками, приседания с широкой и узкой постановкой ног, приседания со штангой на груди, жиме ногами вертикально и под углом, разгибание ног сидя, сгибание ног лежа, приседания с весом на поясе, сведение и разведение ног на специальном тренажере, изометрические упражнения.

2. *Жим лежа*

Жим лежа в уступающем режиме с дополнительным весом, с задержкой на груди, жим со стоек от груди, жим под углом вверх и вниз головой, разведение гантелей на горизонтальной и наклонной скамье, подьем лежа из-за головы, отжимания от брусьев, отжимания от пола с хлопком, разгибание

рук лежа и стоя, полу жим, жим стоя с груди и со спины, жим гантелей, подьем гантелей через стороны, изометрические упражнения.

Наряду с обычным жимом штанги предельного веса, всё большую популярность приобретает много повторный — народный жим (жим штанги с массой самого атлета на разы) и русский жим (жим штанги фиксированной массы на разы).

3. *Тяги*

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 подьем штанги. Использование средств специальной экипировки для достижения наивысшего результата в тяге. Для всех упражнений в пауэрлифтинге. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства направлена на овладение спортивной тактикой, формирование индивидуального стиля и достижение спортивного мастерства. Тактика осуществляется в совокупности форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований.

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренер определяет способы и изучения тактики в зависимости от подготовленности спортсмена, исходя из индивидуальных особенностей организма обучающегося, пола, его функциональных возможностей, а также целей и задач спортивной тренировки в соответствии с периодом годичного цикла. В группах совершенствования спортивного мастерства совершенствование технико-тактических приемов осуществляется согласно индивидуальному плану, составленному тренером и обучающимся.

Процесс тактической подготовки может быть организован в различных формах: приобретение знаний по спортивной тактике в устной форме; освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов при приобретении совершенных тактических умений и навыков в упражнениях на учебно-тренировочных занятиях; дистанционное изучение возможностей противников и условий предстоящих соревнований и др.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка является постоянной и неотъемлемой составной частью учебно-тренировочного и соревновательного процесса на всех этапах подготовки. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка — формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств (подготовленности к длительному учебно-тренировочному процессу; социально-психологическая подготовленность; волевая и мотивационная подготовка).

Специальная психологическая подготовка – формирование и развитие психических качеств и свойств личности обучающегося, способствующее успеху в особых конкретных условиях спортивной деятельности (подготовка к конкретному соревнованию, сопернику, этапу тренировки, особенно конкретного двигательного навыка; ситуативное управление эмоциональным состоянием и т.д.)

В процессе психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства у обучающегося должны формироваться следующие качества:

- «Чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонным стремлением к достижению высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность сохранять уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план представлен в *Приложении № 2*.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В Таблице № 15 представлены наименования спортивных дисциплин, по которым осуществляется обучение в Учреждении.

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер – код вида спорта «пауэрлифтинг» – 074001411Я

Таблица № 15

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Тренировка - весовая категория 43 кг	074 001 1 8 1 1 Д
Тренировка - весовая категория 47 кг	074 002 1 8 1 1 Б
Тренировка - весовая категория 52 кг	074 003 1 8 1 1 Б
Тренировка - весовая категория 53 кг	074 004 1 8 1 1 Ю
Тренировка - весовая категория 57 кг	074 005 1 8 1 1 Б
Тренировка - весовая категория 59 кг	074 006 1 8 1 1 А
Тренировка - весовая категория 63 кг	074 007 1 8 1 1 Б
Тренировка - весовая категория 66 кг	074 008 1 8 1 1 А
Тренировка - весовая категория 69 кг	074 002 1 8 1 1 Б
Тренировка - весовая категория 74 кг	074 010 1 8 1 1 А
Тренировка - весовая категория 76 кг	074 053 1 8 1 1 Б
Тренировка - весовая категория 83 кг	074 011 1 8 1 1 А
Тренировка - весовая категория 84 кг	074 012 1 8 1 1 Б
Тренировка - весовая категория 84+ кг	074 013 1 8 1 1 Б
Тренировка - весовая категория 93 кг	074 014 1 8 1 1 А
Тренировка - весовая категория 105 кг	074 015 1 8 1 1 А
Тренировка - весовая категория 120 кг	074 016 1 8 1 1 А
Тренировка - весовая категория 120+ кг	074 017 1 8 1 1 А
Тренировка классическое - весовая категория 43 кг	074 018 1 8 1 1 Д
Тренировка классическое - весовая категория 47 кг	074 019 1 8 1 1 Б
Тренировка классическое - весовая категория 52 кг	074 020 1 8 1 1 Б
Тренировка классическое - весовая категория 53 кг	074 021 1 8 1 1 Ю
Тренировка классическое - весовая категория 57 кг	074 022 1 8 1 1 Б
Тренировка классическое - весовая категория 59 кг	074 023 1 8 1 1 А
Тренировка классическое - весовая категория 63 кг	074 024 1 8 1 1 Б
Тренировка классическое - весовая категория 66 кг	074 025 1 8 1 1 А
Тренировка классическое - весовая категория 74 кг	074 027 1 8 1 1 А
Тренировка классическое - весовая категория 76 кг	074 055 1 8 1 1 Б
Тренировка классическое - весовая категория 83 кг	074 028 1 8 1 1 А
Тренировка классическое - весовая категория 84 кг	074 029 1 8 1 1 Б
Тренировка классическое - весовая категория 84+ кг	074 030 1 8 1 1 Б
Тренировка классическое - весовая категория 93 кг	074 031 1 8 1 1 А
Тренировка классическое - весовая категория 105 кг	074 032 1 8 1 1 А
Тренировка классическое - весовая категория 120 кг	074 033 1 8 1 1 А
Тренировка классическое - весовая категория 120+ кг	074 034 1 8 1 1 А
жим - весовая категория 43 кг	074 035 1 8 1 1 Д
жим - весовая категория 47 кг	074 036 1 8 1 1 Б
жим - весовая категория 52 кг	074 037 1 8 1 1 Б

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
жим - весовая категория 53 кг	074 038 1 8 1 1 Ю
жим - весовая категория 57 кг	074 039 1 8 1 1 Б
жим - весовая категория 59 кг	074 040 1 8 1 1 А
жим - весовая категория 63 кг	074 041 1 8 1 1 Б
жим - весовая категория 66 кг	074 042 1 8 1 1 А
жим - весовая категория 69 кг	074 056 1 8 1 1 Б
жим - весовая категория 72 кг	074 043 1 8 1 1 Б
жим - весовая категория 74 кг	074 044 1 8 1 1 А
жим - весовая категория 76 кг	074 057 1 8 1 1 Б
жим - весовая категория 83 кг	074 045 1 8 1 1 А
жим - весовая категория 84 кг	074 046 1 8 1 1 Б
жим - весовая категория 84+ кг	074 047 1 8 1 1 Б
жим - весовая категория 93 кг	074 048 1 8 1 1 А
жим - весовая категория 105 кг	074 049 1 8 1 1 А
жим - весовая категория 120 кг	074 050 1 8 1 1 А
жим - весовая категория 120+ кг	074 051 1 8 1 1 А
жим классический - весовая категория 47 кг	074 058 1 8 1 1 Ж
жим классический - весовая категория 52 кг	074 059 1 8 1 1 Ж
жим классический - весовая категория 57 кг	074 060 1 8 1 1 Б
жим классический - весовая категория 59 кг	074 061 1 8 1 1 А
жим классический - весовая категория 63 кг	074 062 1 8 1 1 Б
жим классический - весовая категория 66 кг	074 063 1 8 1 1 А
жим классический - весовая категория 69 кг	074 064 1 8 1 1 Ж
жим классический - весовая категория 74 кг	074 065 1 8 1 1 А
жим классический - весовая категория 76 кг	074 066 1 8 1 1 Ж
жим классический - весовая категория 83 кг	074 067 1 8 1 1 А
жим классический - весовая категория 84+ кг	074 068 1 8 1 1 Ж
жим классический - весовая категория 93 кг	074 069 1 8 1 1 А
жим классический - весовая категория 105 кг	074 070 1 8 1 1 М
жим классический - весовая категория 120 кг	074 071 1 8 1 1 М
жим классический - весовая категория 120+ кг	074 072 1 8 1 1 М

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» основаны на особенностях вида спорта «пауэрлифтинг» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «пауэрлифтинг», по которым осуществляется спортивная подготовка. (п. 7 главы V ФССП по виду спорта)

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «пауэрлифтинг» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана. (п. 8 главы V ФССП по виду спорта)

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. (п. 9 главы V ФССП по виду спорта)

- 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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. (п. 10 главы V ФССП по виду спорта)

- 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». (п. 11 главы V ФССП по виду спорта)

6. Условия реализации Программы

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадрам и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. (п. 12 главы V ФССП по виду спорта)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (п. 15 главы V ФССП по виду спорта)

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 16);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 17);

- 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 (п. 14 главы VI ФССП по виду спорта).

Таблица № 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий						
				Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
Этапы спортивной подготовки									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (стап специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штуки	1						
2.	Весы электронные (до 200 кг)	штуки	1						
3.	Гантели разборные (переменной массы) (от 3 до 50 кг)	пар	15						
4.	Грири спортивные (8, 10, 16, 24, 32 кг)	комплект	2						
5.	Дорожка беговая электромеханическая	штуки	1						
6.	Зеркало (0,6x2м)	штуки	2						
7.	Магнетица	штуки	1						
8.	Музыкальный центр	штуки	1						
9.	Пингты (полставки 5, 10, 20, 30 см)	пар	2						
10.	Подъемник для штанги	штуки	1						
11.	Помост для пауэрлифтинга (3x3 м)	комплект	2						
12.	Секундомер	штуки	1						
13.	Сиповая рама	штуки	1						
14.	Скамейка гимнастическая	штуки	1						
15.	Скамья домикртая для жима лежа	штуки	2						
16.	Скамья с регулируемым углом наклона	штуки	1						
17.	Стенка гимнастическая	штуки	1						
18.	Стойка домикртая для пауэрлифтинга (для приседаний)	штуки	2						
19.	Стойка под гантели	штуки	2						
20.	Стойка под грифы	штуки	1						
21.	Стойка под диски	штуки	3						
22.	Тренажер для мышц живота	штуки	1						
23.	Тренажер для мышц ног	штуки	1						
24.	Тренажер для мышц спины	штуки	1						
25.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штуки	1						
26.	Трунчик навесной на гимнастическую стенку	штуки	1						
27.	Триф штанги для пауэрлифтинга с набором дисков (350 кг)	комплект	4						

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
Этапы спортивной подготовки									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (стап специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мангезия в блоках (36г)	штуки	на обучающиеся	-	-	24	1	24	1

Таблица № 17

Спортивный инвентарь, перерабатываемый в индивидуальное пользование		Этапы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				1.	Битты на записывающую ручку	пар	на обучающегося	-	-
2.	Битты на колени	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3.	Высокие носки (гэджи)	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 (неопреоновые)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Обувь (для приседаний)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Обувь (для становой тяги)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Спортивная майка для пауэрлифтинга	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 приседаний)	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
17.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу Учреждения:
укруплектванность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «теннис», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися) *(п. 13.2 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Укомплектованность Учреждения:

1) руководящие работники: директор, заместитель директора, заведующий хозяйством;
 2) педагогические работники: старший тренер-преподаватель, тренер-преподаватель, старший инструктор-методист, инструктор-методист;

3) иные работники: делопроизводитель, специалист по закупкам, специалист по кадрам, специалист по охране труда, экономист, юристконсульт, водитель автомобиля, рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, уборщик служебных помещений.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министром России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Министром 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 Минздрава России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министром России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

(п. 13.1 главы VI ФССП по виду спорта).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную подготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации, повышения

квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения. (п. 24 Приказа № 999, ст. 47 Федерального закона № 273-ФЗ)

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы в Учреждении созданы следующие информационно-методические условия:

- имеются методические и учебные пособия;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы (базы данных, информационные системы, обучающие образовательные ресурсы, электронные библиотеки, аудиовизуальные средства (видеофильмы)).

Список методических и учебных пособий (в электронном виде):

1. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 1, Самиздат, - 2007. - 33с.
2. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 2, Самиздат, - 2008. - 45с.
3. Глядя С.А. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга, книга 3, Самиздат, - 2008. - 38с.
4. Гузев С.А. Пауэрлифтинг, М.: "Терра-Спорт" - 2003. - 56с.
5. Шейко С.А. Пауэрлифтинг от новичка до мастера, Москва - 2013. - 560с.

Перечень Интернет-ресурсов, в том числе информационных образовательных ресурсов:

1. официальный сайт Федерации пауэрлифтинга России <http://www.fbrf-info.ru> сайт Федерации тенниса России <http://www.tennis-russia.ru>;
2. официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
3. официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края <http://www.kubansport.ru>;
4. официальный сайт российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru>;
5. официальный сайт всемирного антидопингового агентства <http://www.wada-ama.org>;
6. официальный сайт олимпийского комитета России <http://www.гос.ру>;
7. официальный сайт международного олимпийского комитета <http://www.olympic.org>;
8. методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcrspt.ru/sav/1/137>;
9. сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://ib.sportedu.ru/press/tpfk/>;
10. электронный ресурс «Спортивная Россия» <https://infosport.ru/>;
11. сайт для учителей физической культуры Физкультура <https://fzculpta.ucoz.ru>;
12. научная электронная библиотека <http://www.elibgatu.ru/>;
13. электронный ресурс «Российская Спортивная Энциклопедия» URL:

<https://fbrsport.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств:

1. пауэрлифтинг видео тренировки <http://www.youtube.com/watch?v=309055/>;
2. онлайн видео <https://rutube.ru/channel/309055/>.

<https://www.youtube.com/watch?v=309055/>

Головной учебно-тренировочный план

Приложение № 1

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (стадия спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Недели в году в часах		Недели в году в часах		Недели в году в часах	
		1 год	2 год	1, 2 и 3 год	4 и 5 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
		1,5	1,5	2,5	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	125	53,4	150	48,1	180	34,6	170	23,4	196	18,8	18,8	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	66	28,2	103	33,0	190	36,5	337	46,3	502	48,3	48,3	
3	Участие в спортивных соревнованиях (УС)	0	0,0	0	0,0	32	6,2	48	6,6	52	5,0	5,0	
4	Техническая подготовка (ТФП)	35	15,0	50	16,0	70	13,5	100	13,7	150	14,4	14,4	
5	Тактическая подготовка (ТФП)	1	0,4	2	0,6	16	3,1	22	3,0	30	2,9	2,9	
6	Теоретическая подготовка (ТФП)	2	0,9	2	0,6	3	0,6	5	0,7	10	1,0	1,0	
7	Психологическая подготовка (ПФП)	1	0,4	1	0,3	2	0,4	5	0,7	10	1,0	1,0	
8	Контрольные мероприятия (состязание и контроль) (КСМ)	2	0,9	2	0,6	6	1,2	6	0,8	6	0,6	0,6	
9	Инструкционная практика (ИП)	0	0,0	0	0,0	6	1,2	16	2,2	26	2,5	2,5	
10	Судейская практика (СП)	0	0,0	0	0,0	6	1,2	8	1,1	20	1,9	1,9	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (МБМ)	2	0,9	2	0,6	3	0,6	3	0,4	6	0,6	0,6	
12	Восстановительные мероприятия (ВМ)	0	0,0	0	0,0	6	1,2	8	1,1	32	3,1	3,1	
Общие количества часов в год		234	100	312	100	520	100	728	100	1040	100	100	
на курс самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки (10-20%)		24-46		32-62		52-104		73-145		104-208			

Учебно-тематический план

Приложение № 2

Этап спортивной подготовки	Тема по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/120	январь-май	Зарождение и развитие вида спорта. География выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры международных соревнований.
	История возникновения вида спорта и его развитие	10/10	январь-май	История пауэрлифтинга в России. Федерация пауэрлифтинга России. Чемпионат России.
	История развития вида спорта в России.	10/10	январь-май	Понятие о физической культуре и силе. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудоголовья, организованности, воли, нравственных качеств и жизнедеятельности и навыков.
Этап начальной подготовки	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	10/10	январь-май	Понятие о питании и санитарии. Уход за телом, гигиеной рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
	Питание: основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	15/15	январь-декабрь	Соблюдение гигиены на спортивных мероприятиях.
Этап начальной подготовки	Закливание организма	10/10	январь-май	Знания и основные правила закливания. Закливание воздухом, водой, солнцем. Закливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	10/10	январь-май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культуры и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о равновесии.
Этап начальной подготовки	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15/15	январь-май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы судейства Правила вида спорта	15/15	июнь-декабрь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режимы дня и питания обучающихся	15/15	июнь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	10/10	июнь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	180/300		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	20/30	январь-май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	20/30	январь-май	Возрождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режимы дня и питания обучающихся	20/30	январь-май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	20/30	январь-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающегося	20/30	июнь-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы техники-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	20/45	июнь-декабрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение волевой техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	20/30	июнь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимные волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	20/45	июнь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	20/30	июнь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила повешения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	600		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	100	январь-июнь	Олимпийзм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпийзма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перестрелкованность, нетренированность	100	январь-июнь	Понятие травматизма. Синдром "перестрелкованности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самонаблюдение обучающегося	100	январь-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самонаблюдения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Психологическая подготовка	100	июль-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Взаимное влияние качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	100	июль-декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	100	январь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Педагогические средства восстановления: аутотренинг; учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.